علم النفس الرياضي

إعداد الدكتور

حسام محمد حكمت

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع
دار الجديد للنشر والتوزيع

159
ح . ح

حكمت ، حسام محمد .

علم النفس الرياضي / حسام محمد حكمت.- ط1.- دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، دار الجديد للنشر والتوزيع .

160 ص ؛ 17.5 × 24.5سم .

تدمك : 8 - 697 – 308 – 977 – 978

1. علم النفس الرياضي.

أ - العنوان .

رقم الإيداع : 9373 .

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة – بجوار البنك الأهلي المركز
هاتف- فاكس : 0020472550341 محمول : 00201277554725-00201285932553
E-mail: elelm_aleman2016@hotmail.com & elelm_aleman@yahoo.com

الناشـــر : دار الجـديد للنشـــر والتـــوزيع

تجزءة عزوز عبد الله رقم 71 زرالدة الجزائر
هاتف : 24308278 (0) 002013
محمول 661623797 (0) 002013 & 772136377 (0) 002013
E-mail: dar_eldjadid@hotmail.com

2020

الإهداء

إلى والدي ووالدتي وأخوتي

إلى زوجتي وأولادي

إلى كل من ساعدني في حياتي حتى لا أنسى أحد

إلى كل العاملين في المجال الرياضي

إلى كل من يريد أن يتعلم

أهدي لهم هذا الكتاب

المؤلف

حسام محمد حكمت

الفـــهرس

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم وبعد قام الباحث بمحاولة جادة بإعداد ذلك الكتاب لمساعدة الباحثين في مجال التربية الرياضية من مدربين ولاعبيين واداريين بصفة عامة والمهتمينبمجال علم النفس الرياضي بصفة خاصة وكذلك التطبيقات العملية في مجال علم النفس الرياضي وللوقوف على كل ما هو جديد في مجال علم النفس الرياضي ومحاولة الوقوف على نواحي القصور في علم النفس الرياضي ويضم هذا الكتاب العديد من الموضوعات ذات أهمية علمية في علم النفس الرياضي بصفة خاصة ومجال التربية الرياضية بصفة عامة وقد قسم المؤلف هذا الكتاب إلى تسعة فصول **وهي** :-

الفصل الأول : الروح المعنوية للرياضيين.

الفصل الثاني :تقدير الذات للرياضيين.

الفصل الثالث :الطموح للرياضيين.

الفصل الرابع :الخصائص النفسية للمدرب.

الفصل الخامس :تماسك الفريق الرياضي.

الفصل السادس :الاجتماعية للرياضيين.

الفصل السابع :خصائص النمو للناشئين.

الفصل الثامن :المظاهر النفسية للرياضيين

الفصل التاسع : الإعداد النفسي للرياضيين

وأدعو الله عزوجل أن يصل هدف إعداد هذا الكتاب إلى كل الباحثين المهتمين بعلم النفس الرياضي والتربية الرياضية وأن يكون إضافة علمية لمجال علم النفس الرياضي بصفة خاصة ومجال التربية الرياضية بصفة عامة وأن يستفيد منه كل العاملين في المجال الرياضي.

والله الموفق والمستعان

المؤلف/ حسام محمد حكمت

الفصل الأول

الروح المعنوية للرياضيين

مفهوم الروح المعنوية

يشير عادل حسن (1998م) إلى أن مفهوم الروح المعنوية يوصف على أنه شعور متصل ومتعلق بالروح أو الحماس ويشير إلى الجو العام لمحيط بالعمل فإذا أظهر الأفراد الحماس والتفاؤل تجاه أعمالهم وإذا كانت روح الصداقة سائدة بينهم فإن هذا الجو يمكن أن يوصف بأنه روح معنوية عالية أما إذا كان الأفراد غير راضين وقلقين وتسود بينهم روح الانتقاد وعدم الاستقرار والتشاؤم فإن هذه الأشكال من ردود الفعل بينهم يمكن أن تؤخذ على أنها مظهر للروح المعنوية المنخفضة.

والروح المعنوية صفة جماعية كما هي صفة فردية إذ هي تمثل مجموعة العلاقات الإنسانية والاتجاهات الجماعية للأفراد نحو عملهم ونحو علاقاتهم مع المستويات الإدارية التي يعملون معها وكذلك نحو مناخ العمل وظروفه،لذا فمن الثابت أن الروح المعنوية هي عنصر ضروري وهام لتحقيق التعاون التام بين الإدارة والأفراد كما أن انخفاض الروح المعنوية أو ضعفها يعتبر عقبة كأداء في سبيل تحقيق ذلك التعاون، هذا وتدل الشواهد دلالة واضحة على أنه كلما ارتفعت روح الأفراد المعنوية في العمل كلما أدى ذلك إلى زيادة كفايتهم الإنتاجية، وأن رغبة الفرد في استخدام كل ما لديه منة قدرات في أداء عمله أصبحت من العوامل الهامة التي تحدد كفايته الإنتاجية في ذلك العمل إلا أنه يندر أن يوجد من بين الأفراد من يستخدم كل قدراته في عمله ومن ثم كان من المتعذر اعتبار إنتاج الفرد محددا لقدرته على العمل فهو في العادة لا يبذل من الجهد إلا ما يعتبره كافيا للاحتفاظ بعمله والاستحواذ على رضاء زملائه ورؤسائه أحيانا ولتلافي أمر انخفاض أجره.

ويرى الباحث أن هذا المفهوم يتناول الحالة النفسية والذهنية والعصبية للناشئ الرياضي وعلاقة ذلك بالمشاعر والاتجاهات والعواطف التي تحكم ناشئ كرة القدم ويجب أن تكون الحالة النفسية والذهنية والعصابية جيدة حتى تكون الروح المعنوية مرتفعة لدى الفرد.

تعريف الروح المعنوية:

لا يوجد تعريف متفق عليه للروح المعنوية فهي في ضوء علم النفس تعرف بأنها العقلية للفرد في وقت معين وتحت تأثير ظروف ما فالفرد في وقت معين وتحت ظروف معينة شجاعا قويا ممتلئا بالحماسة وفي وقت آخر وتحت ظروف أخرى نجده مترددا متخاذلا فاقدا النشاط.

يشير مونك Monk(1994م) إلى أن الروح المعنوية تشتمل على مشاعر وطريقة في التفكير ومعتقدات واتجاهات ويعرف الروح المعنوية بأنها المشاعر التي يحملها العامل نحو عمله وذلك اعتمادا على كيفية إدراكه لنفسه وللمؤسسة التي يعمل فيها ويضيف إلى ذلك أن مستوى الروح المعنوية يعتمد على مدى إسهام المؤسسة في الاستجابة لحاجات العاملين وتوقعاتهم.

ما بريجز وريتشاردسون Briggs and Richardson (1992م) فيعرفان الروح المعنوية بانها طبيعة المشاعر التي يحملها أي فرد يعمل في مؤسسة والتي تحدد مدى شعوره بالتقبل والانتماء لمجموعة العاملين والتشارك معهم في الأهداف والرؤى كما يعرفان الروح المعنوية بأنها مستوى الاهتمام والحماسة التي يظهرها الفرد عند الانهماك في تحقيق أهداف فردية أو جماعية في إطار العمل.

بمعنى آخر فإن المعنوية مصطلح يشير إلى محصلة من المشاعر والاتجاهات والعواطف التي تحكم تصرفات الأفراد فكما أن الصحة تشير إلى الحالة الجسمانية للفرد فإن المعنوية تشير إلى الحالة النفسية والذهنية العامة له.

ويرى الباحث أن هذا التعريف يتناول الحالة النفسية والذهنية والعصبية للفرد وعلاقة ذلك بالمشاعر والاتجاهات والعواطف التي تحكم تصرفات الأفراد ويجب أن تكون الحالة النفسية والذهنية والعصبية جيدة حتى تكون الروح المعنوية مرتفعة لدى الفرد.

تطور الاهتمام بالروح المعنوية:

لقد أصبحت المناقشات الخاصة بالروح المعنوية شائعة في مجال الإدارة وتعلم المديرون الكثير عن أهمية وجهة نظر العاملين ومشاعرهم وردود أفعالهم بعد نشر البحث الرائد الذي تم في شركة Western electric والمعروف باسم تجربة هوثورن Hawthorn. وقد أسهمت الحرب العالمية الثانية في نشر نظرية الروح المعنوية من أجل أداء أحسن، كما أدت الحرب العالمية الثانية أيضا إلى نمو الخدمات المعنوية بين الخدمات العسكرية، وقد أدى اهتمام علم الإدارة بالروح المعنوية إلى نشأة نوعين أساسيين من البرامج أحدهما يختص بتطوير الأسس والتجارب لاكتشاف وتفسير مشاعر العاملين وردود الفعل لديهم والثاني يهدف إلى تقليل ردود الفعل السلبية مع بث روح معنوية عالية والمحافظة عليها.

اتجاهات الروح المعنوية:

قام صلاح الشنواني (1999م) بتقسيم المفاهيم المختلفة للروح المعنوية إلى **ثلاث اتجاهات:**

1- اتجاه يؤكد على الجانب الفردي في الإنسان.

2- اتجاه يرى أن الروح المعنوية خاصة بالجماعة.

3- اتجاه يرى أن هناك روح معنوية للفرد، روح معنوية للجماعة، روح معنوية للفرد والجماعة معا.

أولا: اتجاه يؤكد على الجانب الفردي في الإنسان:

حيث يعتبر الروح المعنوية أساسا مسألة فردية تصف مشاعر الفرد تجاه عمله، ومدى رضاه عن هذا العمل ويربط هذا المفهوم الروح المعنوية بحاجات الفرد، ومدى قدرته على التكيف مع عمله والدور الذي يؤديه في التنظيم.

حيث أشار منصور فهمي (1978م) إلى أن التحليل على أساس الاحتياجات الفردية لا يعطي مفهوم مبسط وموحد عن القيم، كما أن الأهمية في مستوى الاحتياجات تختلف من فرد إلى آخر، لذلك تختلف طريقة الفرد في التعبير عن هذه الاحتياجات.

ثانيا: اتجاه يرى أن الروح المعنوية خاصة بالجماعة:

ويوجه هذا المفهوم الاهتمام إلى الروح المعنوية للمجموعة وليس للفرد ويصف الروح المعنوية بأنها ردود الفعل الاجتماعية للمجموعة ويركز على المشاعر تجاه القيم الاجتماعية وليس القيم الفردية ويعطي اهتماما أقل لبعض ظروف العمل المعينة،

واهتماما أكبر للمشاعر الجماعية والاهتمامات والانجازات التي تقوم بها المجموعة، وتبعا لوجهة النظ هذه يضع الفرد مصلحة الجماعة فوق مصلحته، وتكون الروح المعنوية في هذه الحالة هي مجموع حالات الشعور بالرضا التي يحصل عليها الأفراد عن طريق مشاركتهم في المجموعة.

ثالثا: اتجاه يرى أن هناك روح معنوية للفرد، روح معنوية للجماعة، روح معنوية للفرد والجماعة معا:

هناك اتجاه حديث لتعريف الروح المعنوية يمزج بين المفهومين السابقين الفرد والجماعة ويتضمن الاهتمام بالاتجاهات الفردية والجماعية معا، حيث يشير منصور فهمي (1978م) نقلا عن اريك جراندر، تومبسون Eric Grander& Tompson إلى أن الروح المعنوية تنقسم إلى بعدين أساسيين هما روح الجماعة أو التوحد مع الجماعة في المشاعر أو الشعور العام بالسعادة والاشباع من خلال الناتماء إليها وأن الكفاية في العمل تعتمد على الاتصال المباشر بين أفراد الجماعة.

ويرى الباحث أن الروح المعنوية للفرد والجماعة تعبر عن مدى شعورالأفراد تجاه الأعمال التي يؤدونها بعد مقابلة ما يحصلون عليه بحاجاتهم الشخصية من جهة وعن شعور الأفراد تجاه بعضهم البعض وتجاه المجموعة التي تضمهم وتجاه التنظيم ككل، وإذا كانت طبيعة رياضة كرة القدم كفريق له أهداف إنسانية وفي نفس الوقت له أهداف تتعلق بالمجتمع أو الجماعة ككل فإن المصطلح الذي يمكن أن يتبناه الباحث هو الاتجاه الثالث الذي ينظر لتعريف الروح المعنوية من زوايا متعددة والذي يشير إلى أن هناك روح معنوية للفرد وروح معنوية للجماعة وروح معنوية للفرد والجماعة معا.

بحيث أن الروح المعنوية للفرد هي مجموع المشاعر النفسية التي يشعر بها تجاه ممارسته لكرة القدم، والتي تعبر عن الإشباع الذي يتصور أنه يحققه من ممارسته لرياضة كرة القدم عن طريق مقارنة حاجاته مع ما يحصل عليه من خلال الاشتراك في اللعب.

أما الروح المعنوية للجماعة فترتبط بين الروح المعنوية للناشئ واحتياجاته ومدى إشباعها ومستوى تكيف الناشئ مع البيئة والفريق، أما الروح المعنوية للفرد والجماعة فهي عبارة عن مشاعر أفراد الفريق تجاه أدائهم، التي تدل على ما تحققه لهم من إشباع في حاجاتهم من جهة، وعلى مشاعر أفراد الفريق تجاه بعضهم البعض وتجاه الفريق الذي ينتمون إليه.

ومن مميزات هذا الاتجاه الثالث الذي يتبناه الباحث انه يركز على القيم الاجتماعية لأفراد الفريق أكثر من تركيزه على القيم الفردية للأفراد ويؤكد على مشاعر الترابط بين أعضاء الفريق والمشاركة في تحقيق أهداف الفريق.

مؤشرات ومظاهر الروح المعنوية:

يمكن أن نقدم جدولا نقارن فيه بإيجاز ما بين مظاهر الروح المعنوية العالية ومظاهر الروح المعنوية المنخفضة:

جدول رقم (1)

مقارنة بين مظاهر الروح المعنوية العالية، ومظاهر الروح المعنوية المنخفضة

مظاهر الروح المعنوية العالية	مظاهر الروح المعنوية المخفضة
- الرضا	- السخط
- الاهتمام بنشاط الجماعة	- عدم الاكتراث بنشاط الجماعة
- الهمة والمبادأة	- الفتور والخضوع
- الاقبال على العمل	- العزوف عن العمل
التفاؤل والانشراح	- التشاؤم والاكتئاب
- الثقة في النجاح	- عدم الثقة في النجاح
- المثابرة والصمود في وجه الصعوبات	- الاستسلام للصعوبات
- التعاون والتفاعل وسيادة الروح الجماعية	- عدم التعاون وسيادة الروح الفردية
- شيوع روح النقد الذاتي	- شيوع التشاحن والنقد الهدام
- اشباع الحاجات النفسية	- عدم إشباع الحاجات النفسية

السياسة الخاصة بالروح المعنوية:

تسعى إدارة الأفراد إلى الحفاظ على مستوى الروح المعنوية العالية بين الأفراد وخلق أي سياسة تهدف إلى الاحتفاظ والارتفاع بمستوى تلك الروح المعنوية.

وهذه السياسات قد تتطلب القيام بدراسات دورية لاكتشاف مستويات واتجاهات الروح المعنوية. ويرى كامل بربر (1997م) أن من مظاهر الروح المعنوية السلبية:

انخفاض الروح المعنوية التباطؤ والتوقف عن العمل والاستقالات وارتفاع نسبة الغياب والتأخير ومخالفة اللوائح والقوانين هذه كلها مجرد شواهد ومؤشرات تدل على القلق أو عدم استقرار الأداء.

وقد أشار الشبكشي (1969م) إلى أن الروح المعنوية لا يمكن خلقها عن طريق الأوامر أو التعليمات أو العقوبات أو رغما عن إرادة العاملين وقد اعتبر الروح المعنوية في الحقيقة الصورة الكلية لنوع العلاقات الإنسانية السائدة في جو العمل.

ويرى الباحث ضرورة مراعاة مدرب فريق الناشئين لعدد ساعات التدريب وضرورة توافر الرعاية الصحية للناشئ وإحساس ناشئ كرة القدم بالاستقرار في الفريق وذلك لأجل المحافظة على المستوى العالي للروح المعنوية لدى ناشئ فريق كرة القدم.

ومن هنا جاءت أهمية دراسة محددات الروح المعنوية لعلاقتها المباشرة بموضوع الدراسة.

محددات الروح المعنوية:

للروح المعنوية أربع محددات أساسية هي:

1) الشعور بالانتماء إلى الجماعة مع العمل على تحقيق تعاون هذه الجماعة.

2) الحاجة لوجود هدف معين يتكاتف الأفراد من أجل تحقيقه.

3) أن يكون هناك تقدم ملموس نحو الوصول إلى الهدف.

4) أن يؤدي الفرد عملا ذا قيمة ونفع لبلوغ الهدف.

ومن الدلائل القوية أن جو العمل لا يصبح جوا مثاليا إلا إذا توفرت فيه حالة يتحقق فيها مستوى عال من الروح المعنوية متى انصهر الأفراد وأصحاب الأعمال أو ممثليهم في مجموعة واحدة.

العوامل المؤثرة في الروح المعنوية:

تتجه المؤسسات الحديثة ذات الإدارة المتقدمة إلى تنمية الروح المعنوية والمحافظة على مستوى مرتفع من الروح المعنوية بين الأفراد إذ تفترض أن الروح المعنوية المرتفعة تؤدي إلى إنتاجية أحسن من جانب الأفراد وتكاليف عمل أقل.

وإذا كانت الروح المعنوية تتكون من عدد لانهائي من الميول المنفصلة في كل شخص فإن هناك نوعا من الاتفاق على المجالات الواسعة التي يكون فيها إرضاء الأفراد ضروريا حتى تكون معنوياتهم مرتفعة. ويطلق على هذه المجالات عوامل الروح المعنوية Morale Factors وتمثل هذه العوامل محاولة لتقسيم جزئيات أو مكونات الروح المعنوية في مجموعات العوامل محاولة لتقسيم جزئيات أو مكونات

الروح المعنوية في مجموعات ينبغي على الإدارة دراستها بغـرض التعـرف عـلى نوعيـة الروح المعنوية في المؤسسات.

وقد بين الشنواني (1999م) ستة عوامل مهمة للروح المعنوية تتصل الـثلاث ألأولى منها بالعمل مباشرة في حين تتصل الثلاث الأخرى بظروف أو جوانب أخـرى **وهذه العوامل هي:**

1) كفاية الإشراف المباشر: لأنه نقطة الاتصال بين التنظيم والأفراد ويكون له أكبر التأثير على ما يقوم به الأفراد من أنشطة يومية.

2) الرضا عن العمل نفسه: فأغلب الأفراد يشعرون بالرضا عن العمل إذا كان هو النوع الذي يحبونه ويكون هذا الرضا دافعا لهم على إتقان عملهم وبذل كـل مـا من طاقة في القيام به.

3) الاندماج مع الزملاء في العمل: فالإنسان اجتماعي بطبعه ويكون العمـل أكثـر إرضاء للفرد إذا شعر بأنه يعطيه الفرصة لزمالة الآخرين.

4) توفر الهادفية والفعالية في التنظيم: يرغب الأفراد في أن يكونوا أعضاء في تنظيم له هدف مقبول من وجهة نظرهم كما يتوقعون أن يكون هذا التنظيم على درجة من الفعالية تمكنه من تحقيق الهدف المقام من اجله.

5) عدالة المكافآت الاقتصادية وغيرها: يتوقع الأفـراد أن يحصـلوا عـلى مكافـآت عادلة إذا قورنت ببعضها البعض داخل المشروع وكذلك إذا قورنت بالمكافآت التي يتحصل عليها الأفراد في مشروعات أخرى.

6) الحالة الصحية البدنية والذهنية: هناك ارتباط بين الصـحة الجسـمانية والصـحة العقلية من حيث أثرهما على الفرد وأدائه ومعنوياته.

أما عاشور فقد توصل إلى عوامل مؤثرة في الروح المعنوية تتمثل في:

جدول (2)

العوامل المؤثرة في الروح المعنوية

1- الأجر	2- الاستقرار في العمل
3- ظروف العمل	4- تقدير العمل المنجز
5- القيادة الكفء	6- الفرص المتاحة
7- الانسجام مع الزملاء في العمل	8- المزايا المتحصل عليها خلاف الأجر
9- المركز الاجتماعي	10- القيام بعمل له أهمية.

من العرض السابق للعوامل المؤثرة في الروح المعنوية يستنتج الباحث أهمية معاملة ناشئ كرة القدم كفرد له أحاسيس ومشكلات بشتى أنواعها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية أو عاطفية داخل وخارج الملعب، بمعنى أنه على المدرب احترام مشاعر الناشئ ومقابلة متطلباته واحتياجاته والاهتمام بمشكلاته ومحاولة الوقوف معه عند الحاجة.

كما يرى الباحث أيضا أهمية الاهتمام بتوجيه وتدريب الناشئ باستمرار بما يساعده على تقبل ممارسة نشاط كرة القدم باطمئنان، وإشراك الناشئ في اتخاذ القرار وإبداء الرأي، وضرورة مراعاة الفروق الفردية لدى الناشئين من حيث الميول

والاهتمامات والاتجاهات والخبرات وتشجيع الناشئ المجتهد بإتباع إحدى الطرق **التالية:**

- إما الشكر والثناء.
- منحه مكافأة أو الإطراء بكلمات تساعده على التفوق في التدريب والمنافسات.
- عدم المحاباة لبعض اللاعبين دون الآخرين، والصدق في التعامل مع الناشئين في أثناء التدريب والمنافسات.

خصائص الروح المعنوية:

من خصائص الروح المعنوية كما يرى محمد ريب الله (2007م) نقلا عن عبد المؤمن (1994م) **ما يلي:**

1- إنها ترتفع وتنخفض.

2- لا يمكن إدراكها إلا بآثارها.

3- يمكن ملاحظتها في سلوك الأفراد واستجاباتهم النفسية.

4- آثارها عادة لا تظهر إلا في جماعة.

5- إنها حالة نفسية تسيطر على الفرد.

6- تدفع إلا المزيد من الجهد والإنتاج إذا كانت عالية.

7- تكون سببا في قلة الجهد وضعف الإنتاج إذا كانت منخفضة.

وهناك روح معنوية عالية وروح معنوية منخفضة حيث يشير محمد ريب الله(2007م) نقلا عن عمر التومي أنه يمكن الاستدلال على ارتفاع وانخفاض الروح المعنوية من خلال السمات التي تظهر على سلوك الفرد ومن بين هذه السمات **ما يلي:**

1- الإيمان بأهمية الأهداف التي تسعى المؤسسة إلى تحقيقها.الشعور بالثقة بين المرؤوسين والقيادة الإدارية المسيرة للعمل في المؤسسة وتضامنهم جميعا في تحقيق الأهداف المنشودة للمؤسسة.

2- توافر مناخ اجتماعي نفسي مفعم بالمحبة والألفة والاحترام وروح التعاون.

3- شعور كل واحد من الفراد في المؤسسة بأنه محترم وموثوق به ويقدر فيما يقوم بعمل.

4- الشعور بألأمن والراحة النفسيين بالرضا عن العمل والاعتزاز به.

5- الاهتمام بتأدية الأعمال وتحمل المسئوليات.

6- قلة الغياب عن العمل وقلة الاهمال.

وهناك بعض المظاهر التي يستدل منها على مستوى الروح المعنوية لدى لاعبي الفريق والتي حددها حسني عز الدين (1980م) **في عدة أبعاد منها:**

1- تماسك الفريق:

وهو الرباط الذي يربط أفراد الفريق ويبقى على العلاقات بينهم دون ظهور الصراعات.

2- معاملة المدرب:

وهو شعور الرياضي بمعاملة المدرب الحسنة والتي تؤدي إلى المزيد من الجهد.

3- حرص الرياضيين على بعضهم:

وهو شعور الرياضي بعدم نقص جاذبية الفريق لـه نتيجـة توجيـه اتجاهـات زملائه إلى أشياء تؤدي إلى عدم حرصهم على بعض.

4- الجو الاجتماعي:

وهو شعور الرياضي بخلو جو النادي من المشاكل التي تؤثر على الفريق.

5- اهتمام النادي بالرياضيين:

وهو شعور الرياضي بالمكانة والتقدير والاهتمام من إدارة النادي.

عناصر الروح المعنوية:

يشير محمد ريب الله (2007م) نقلا عن سلامة بلال أن هناك عناصر للـروح المعنوية يمكن حصرها كالآتي:

1- تحديد الهدف:

لا يمكن أن نتوقع قيام فرد أو جماعة بعمل معين ما لم يحدد الهدف المـراد أولا وتشمل عملية تحديد الهدف ضمن الجوانب الآتية:

أ- إدراك الهدف

ب- الإيمان بقيمة الهدف.

ج- الاحساس بإمكانية تحقيق الهدف.

د- الاصرار على بلوغ الهدف.

2- الثقة بالقادة:

وجود قيادة قادرة على أن تكسب ثقة من يتعامل معها يعد من العناصر المهمة في رفع الروح المعنوية لأعضاء هيئة التدريس.

3- الثقة في قوة وقدرة الجماعة:

يعد هذا العنصر من العوامل المهمة في الروح المعنوية إذ تعمل هذه الثقة على دفع الجماعة نحو تحقيق أهدافها.

4- الاطمئنان إلى موقف أصدقاء الجماعة:

تقوى الجماعة وترتفع معنوياتها بزيادة اطمئنانها إلى المساعدة والتفهم والتأييد الذي تلقاه من أصدقائها كما أن هذا الاطمئنان بولد احساسا بأن الفرد والجماعة يستطيعون أن يحصلوا على المساعدة وذلك يدفع الجماعة إلى التقدم في تحقيق الأهداف والسعي للتطوير.

طرق تنمية الروح المعنوية:

إن خلق الروح المعنوية لا يكون إلا باحتواء جو العمل المحيط بالفرد على الظروف المواتية لتنميتها.

والواقع أن لتحسين ظروف العمل الأثر الكبير في رفع معنويات الفرد وبالتالي في التأثير على ما يدفع إدارة الأفراد إلى العناية بهذا الأمر بغية الإفادة من القدرات الكامنة لدى أفراد التنظيم التي قد يعجزون عن استغلالها لسوء حالتهم أو عدم ملائمة بيئة العمل لهم وكذلك إلى إرضاء شعورهم بتهيئة الاستقرار النفسي لهم.

بالإضافة إلى ذلك وإلى العناية بأمر العناصر الطبيعية والنفسية المكونة للروح المعنوية توجد عدة عوامل تعمل على تنمية هذه الروح المعنوية بين الأفراد في المنظمات الحديثة وهي:

1- لابد أن يشعر كل فرد بأن جهوده تكون دائما موضع التقدير من قبل الإدارة.

2- وجوب تهيئة فرص التعبير عن النفس لكل فرد في عمله وكذلك فرصة أداء العمل بدرجة من الاتقان تجعله يعتز بأدائه.

3- لابد للفرد أن يشعر عن قناعة بأهمية الأهداف العامة للمنظمة التي يعمل بها وبأهمية دوره فيها.

4- وجوب تحرر الفرد من القلق ومما يساعده على ذلك شعوره بقدر معقول من الاطمئنان بالاحتفاظ بوظيفته.

5- يجب أن يشعر الفرد بالمحبة نحو رئيسه المباشر وأن يحس بعدالته وبعده عن محاباة أشخاص على حساب الآخرين.

6- لابد للفرد أن يجد في محيط عمله جوا اجتماعيا ممتعا.

فإذا ما تحققت هذه العوامل والشروط وترسخت في شعور أفراد التنظيم وأفكارهم ارتفعت روحهم المعنوية وأصبح المناخ السائد مساعدا لفاعلية أداء أفراد التنظيم مما ينعكس بالضرورة على الأداء التنظيمي والكفاءة الإنتاجية.

ويستنتج من ذلك أهمية العلاقات الإنسانية في رفع الروح المعنوية وأن الروح المعنوية تنبت من شعور الأفراد بالرضا والسعادة.

وقد لخص الشبكشي (1969م) ما اتفق عليه علماء الإدارة في أن هناك عوامل تعمل على رفع الروح المعنوية من أهمها **ما يأتي**:

1- توفر الكفاءة في إشراف الرئيس:

فمن العوامل التي تعمل على رفع الروح المعنوية للفرد هي قدرة وكفاءة الرئيس في الإشراف عليه وهذا الإشراف يشمل القدرة الفنية والأسلوب الإنساني الذي يتبعه في إدارة الأفراد.

2- ميل الفرد إلى العمل الذي يقوم به:

فالفرد إذا ما اتفق عمله مع ميوله فإنه يبدع فيه ويتفانى في إتقانه ولا يعبأ بالوقت أو الجهد أو التعب الذي يصرف فيه ثم إن زيادة الخبرة التي يكتسبها من ذلك والتقدير الذي يناله من رؤسائه لأدائه هذا العمل بهذه الصورة التي كرس فيها وقته واستقل فيها مواهبه وقدراته كل هذا يزيد من ثقته في نفسه وتدفعه إلى المزيد من بذل الجهد والتمسك بهذا العمل الأمر الذي يرفع روحه المعنوية كما أن خبرته تكون في نمو مستمر ومثل هذا الفرد إنما يقوم بهذا العمل ليرضي رغباته النفسية ولإشباع ميوله ولاستغلال مواهبه وقدراته بالإضافة إلى روح التعاون السائدة بينه وبين زملائه في الفريق.

3- توفير الأمن للفرد داخل وخارج الوظيفة:

فالحاجة إلى الشعور بالأمن ضرورة من ضرورات نمو الفرد منذ بدء حياته وإن الحرمان من هذا الشعور يعمل على انحراف كثير من الأفراد فوضع الأنظمة والقواعد المختلفة للترقي أو عند الإحالة للتقاعد مهما كانت من الدقة والسخاء فإنها

لا تدخل الشعور بالأمن في نفس الموظف ما لم تقترن بقواعد أخرى وضـمانات لبقائـه في العمل.

فهناك كثير من الدوائر الإدارية تضع قواعد للترقيات خاصة منها مـا يتعلـق بالترقية بالاختيار ومنح العلاوات ولكن لا تضع في الوقت نفسه وسـائل مـن الرقابـة الدقيقة على تنفيذ هذه القواعد بحيث يسودها العدالة والنزاهـة فيكثـر التحايـل عـلى هذه القواعد بسبب التحيزات مما ينتهي بتخطي المستحق وترقية غير المسـتحق، وهـي أمور تسبب السخط وكراهية العمل في نفوس المـوظفين المظلـومين وتهـبط بـروحهم المعنوية.

4- قيام التوافق بين الفرد وزملائه:

من العوامل التي تزيد من ارتفاع الروح المعنوية للفرد شعوره بأنه هـو نفسـه مقبول من جماعة الموظفين الذين يعمل معهم وأنه قد نجح في تكوين علاقـات إيجابيـة وصداقات ودية بينه وبينهم فإن مثل هذه العلاقات تجعـل جـو العمـل أمامـه محبوبـا ومقبولا كما تدخل السرور والرضا في نفسه فيقبل على العمل بروح عالية وهمة كبيرة.

قياس الروح المعنوية:

يحدد الخبراءمجموعة من العوامل التي ينبغي قياسها في مجال الروح المعنوية وهي:

1. شعور الفرد بالانتماء للعمل.
2. الشعور بالأمن الاقتصادي.
3. الاعتراف بوجود منافسة عادلة.
4. الارتياح إلى منجزات الجماعة والنتائج التي حققتها.
5. شعور الفرد بأنه مقبول من الجماعة.
6. الثقة في الإدارة العليا للمنشأة.

أما طرق قياس الروح المعنوية فيتمثل أهمها في:

1- المقابلات الشخصية:

تعتبر المقابلة الشخصية مع الأفراد وسيلة أساسية لدراسة المجالات المتصلة بمعنهوياتهم وبهذه الوسيلة تتم المقابلة مع عينة تمثل مجموع الأفراد تمثيلا صحيحا، ومن مزايا المقابلة الشخصية أنها تكشف عن أوضاع غير متوقعة بالنسبة للروح المعنوية المنخفضة.

2- قياس الاتجاهات:

مقاييس الاتجاهات هي نوع من الاستمارات التي يجيب عنها المبحوثون دون ذكر أسمائهم وتقاس الاتجاهات بقائمة من الأسئلة التي تدور حول آراء العاملين ومشاعرهم نحو عملهم وزملائهم وقادتهم وسائر جوانب العمل في الفريق وظروفه

وتمثل هذه الآراء المشاعر في مجموعها مستوى من الروح المعنوية للمنشأة الجاري دراستها، بمعنى أن متوسط الدرجات في المقياس هو الدليل على مستوى الروح المعنوية.

3– الطرق غير المباشرة في قياس الروح المعنوية:

هناط عدة طرق غير مباشرة مثل طريقة السجلات أو الاستقصاءات المكتبية حيث يقوم متخصصين بتحليل بعض البيانات التي يتم جمعها وترتيبها بصفة مستمرة ثم يتم تحليلها واستخلاص بعض النتائج منها عن مستويات الروح المعنوية ومن أمثلة البيانات التي يجرى جمعها وتحليلها:

- معدلات الغياب
- معدلات الشكاوي
- معدلات الإنتاج
- معدلات الجزاءات

العوامل التي تساهم في رفع الروح المعنوية:

إن الروح المعنوية تتأثر بالطموح والأمل والثقة كما تتأثر بعوامل أخرى مثل الحوافز والدوافع التي لها دور كبير في ارتفاع الروح المعنوية، ويمكن تحديد العوامل التي تساهم في رفع الروح المعنوية من وجهة نظر محمد ريب الله (2007م) نقلا عن عمر التومي:

1- إشباع الحاجات النفسية:

الروح المعنوية تتوقف من حيث ارتفاعها وانخفاضها على مدى إشباعها وارضائها للحاجات النفسية للأفراد ومن بينها:

أ- الحاجة إلى الأمن النفسي.

ب- الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعة.

ج- الحاجة إلى التقدير والتشجيع.

د- الحاجة إلى النجاح وإلى النمو.

ه- الحاجة إلى تحقيق المكانة الاجتماعية.

2- توافر المناخ المناسب للعمل:

يتطلب ذلك شروطا معينة يجب أن تتوافر لتوفير المناخ المناسب للعمل منها:

أ- تحديد الأهداف والغايات.

ب- توافر مناخ نفسي واجتماعي يشعر بالامن والاطمئنان.

وهناك عوامل أخرى يمكنها أن تؤدي إلى رفع الروح المعنوية:

-توافر فرص التقدم والعدالة وتقدير الكفاءة.

-وضع الفرد المناسب في المكان المناسب لقدراته ومهارته.

-فاعلية وموضوعية وعدالة أنظمة الاشراف والقيادة.

-الشعور بالفخر لأداء العمل.

وهبوط مستوى الروح المعنوية لدى الفريق يؤدي بصورة مباشرة إلى انخفاض مستوى أداء لاعبي الفريق في المباريات وبالتالي ينعكس ذلك أيضا على نتائجها، لذلك فالروح المعنوية المرتفعة هي القاعدة التي يؤسس عليها المدرب الإعداد النفسي للفريق.

إدارة الأفراد والروح المعنوية:

تعتبر علوم النفس وأهمها الصناعي والتجاري من أحدث العلوم التي أثرت بشكل واضح واحتلت مكانة رفيعة لما تقدمه من عون كبير في تحديد وتحليل المشكلات الإنسانية وفي معرفة اتجاهات الأفراد وحقيقة سلوكهم.

والروح المعنوية في الصناعة تعتبر أحد الموضوعات الهامة التي يعالجها علم النفس الصناعي والتي نالت القدر الكبير من جانب رجال الإدارة وعلماء النفس في الدول المتقدمة.

ويرجع اهتمام إدارة الأفراد بالتحديد بموضوع الروح المعنوية لضمان فعالية أداء كافة أفراد التنظيم في تحقيق هيكل أهداف المنظمة ولا شك أن رفع الروح المعنوية لأفراد التنظيم يؤدي بالضرورة إلى ضمان التوافق والتعاون في ممارسة وظائفهم وبالتالي تعاونهم مع الآخرين لتحقيق الكفاءة للأداء التنظيمي.

الحوافز والروح المعنوية:

الحوافز هي بالتحديد العوامل التي تهدف إلى إثارة القوى الكامنة في الفرد والتي تحدد نمط السلوك أو التصرف المطلوب عن طريق إشباع كافة احتياجاته الإنسانية

هذا وتعتبر الحاجات الإنسانية المصدر الأساسي لدوافع الأفراد والمحدد الرئيسي لسلوكهم في المنظمة وبما أن الدوافع تنبع من داخل الفرد فإن الحافز هو شيء خارجي تجذب إليها الفرد باعتبارها وسيلة لإشباع حاجاته التي تحركه، أي بمعنى آخر فإن الحوافز "هي مجموعة العوامل التي تعمل على التأثير على سلوك الفرد من خلال إشباع حاجاته" وبناء على ما تقدم نجد أن التوافق بين الحاجات هو الذي يحدد:

1- الحالة المعنوية للأفراد.

2- درجة رضاء الفرد عن عمله.

3- استقرار الفرد في المنظمة.

4- جودة أداء الفرد وإنتاجيته.

5- كفاءة الأداء التنظيمي.

أنواع الحوافز:

هناك عدة اتجاهات في تقسيم الحوافز إلا أن أكثر الاتجاهات شوعا هي في **تقسيم الحوافز إلى نوعين:**

1- الحوافز المادية

2- الحوافز المعنوية.

أولا: الحوافز المادية:

ويقصد بها مجموعة الحوافز التي تشبع احتياجات أفراد التنظيم المادية فقط دون غيرها، فالروح المعنوية تعني أن الفرد يؤدي عمله ويكون متحفزا لأداء هذا

العمل لاعتقاده بأنه سيحصل في المقابل على ما يريد ولكن في الوقت نفسه فإن الفرد يريد من هذه الحوافز قدرتها على تأمين حاجته الأساسية وتشمل هذه الحوافز **ما يلي**:

1-الأجور وملحقاتها.

2-ديمومة العمل.

3-الظروف المادية للعمل.

1- الأجور وملحقاتها:

يعتبر الأجر العادل الذي يحصل عليه الفرد من أهم أنواع الحوافز على إطلاقها في كافة المنظمات فللأجور فعالية واضحة تتلخص بأن الفرد يحصل على أجر محدد مقابل العمل والجهد الذي يقوم به، وبسبب الاختلافات الواضحة بين أنماط احتياجات الأفراد فإنه لا يمكن تصميم نظام للأجور يستطيع تحفيز كافة أفراد التنظيم بنفس الدرجة، من جهة ثانية اختلفت الآراء بين العلماء في تحديد أهمية الأجور، ودورها المستمر في التحفيز على رفع كفاءة الأداء ولكن بالرغم من هذا الاختلاف تبقى الأجور أحد أهم الحوافز الخاصة بالعمل، ويبقى حرص إدارة الأفراد عند رسم نظام للأجور أن يكون أحد الأدوات التي تستخدم عند رسم نظام الحوافز **بشرط أن تتأكد إدارة الأفراد من شرطين أساسيين**:

أ-خلق علاقة بين الأجور والإنتاجية.

ب-توفر الرغبة لدى الأفراد في الحصول على الأجور المرتفعة.

2- ديمومة العمل:

يعتبر عنصر العمل المصدر الأساسي لدخل معظم أعضاء التنظيم بحيث إذا توقف الفرد عن ممارسة عمله في المنظمة فإن دخله يتوقف أيضا لذا فإن ديمومة العمل تعتبر من العناصر الأساسية التي تحفز الفرد على بذل مزيد من الجهد بمعزل عن الخوف والاضطراب مما يتاح له المجال لأداء عمله بطريقة أفضل وبكفاءة أعلى.

3- الظروف المادية للعمل:

تلعب الظروف المادية المحيطة بعمل الفرد دورا أساسيا في التأثير على كفاءة الفرد في العمل، لذا يجب تهيئة هذه الظروف لخلق مناخ يحقق التوازن بين حاجة الفرد والحافز الذي يقدمه هذا المناخ.

ثانيا: الحوافز المعنوية:

يقصد بالحوافز المعنوية تلك المكونات التي تتكون منها فلسفة التنظيم وتشكل مع غيرها المناخ العام للمنظمة بحيث تساعد هذه المكونات من توفير الإشباع الكامل لاحتياجات أفراد التنظيم غير المادية ويأتي في مقدمة هذه الحوافز:

1- فرص الترقية والتقدم في العمل.
2- مناخ الإشراف.
3- مناخ الجماعة.
4- صورة المنظمة.
5- طبيعة العمل.
6- فلسفة المنظمة تجاه أفراد التنظيم.

ويرى الباحث أن نجاح فريق كرة القدم في المؤسسات والأندية الرياضية يتوقف على الروح المعنوية السائدة بين أعضاء الفريق حيث تسهم الروح المعنوية لديهم في تحقيق الأهداف العامة والخاصة للفريق، وعلى الجانب الآخر فإن الصراعات والخلافات والتناقض بين الأهداف العامة والأهداف الخاصة للاعبين تؤدي بالضرورة إلى اختلال مسيرة العمل وإلى تعثر الجهود المبذولة لتحقيق أهداف الفريق.

لهذا يجب السعي باستمرار إلى تهيئة أجواء عمل مستقرة تسودها روح التعاون والمحبة والدافعية في نفوس اللاعبين ولن يأتي ذلك إلا من خلال تعامل إنساني قائم على الاحترام المتبادل والثقة القوية بين اللاعبين من جهة والمدرب من جهة أخرى.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه مفتي إبراهيم (1991م) نقلا عن سبستيارو لاذاروني أن الروح المعنوية هي حجر الزاوية في الإعداد النفسي للفريق وهي أهم أركان صمود لاعبي الفريق في مواجهة مواقف الشدة التي تقابله سواء قبل المباراة أو خلالها أو بعدها.

الفصل الثاني

تقدير الذات للرياضيين

أولا : تقدير الذات:

لقد انتشر مفهوم تقدير الذات في أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات، حيث تناوله الباحثون بالدراسة وربطوا بينه وبين السمات النفسية الأخرى، بل تعدى الأمر إلى أن وضع بعض العلماء بعضاً من الحقائق والفروض التي ترقى إلى مستوى النظرية أمثال روزنبرج وكوبر سميث وزيلر.

ويشير أيمن غريب (1994م) بأن مفهوم تقدير الذات نابع من الحاجات الأساسية للإنسان ، وقد أشار إليها العديد من المنظرين في مجال علم النفس بوجه عام، أمثال " ماسلو " Maslow ، حيث صمَم سلم الحاجات ، وتقع الحاجة لتقدير الذات وتحقيقها في أعلاه ، وكذلك " فروم و روجرز " Rogers&From وتأكيدهما أهميته في تحقيق الصحة النفسية للأفراد.

كما يعرف لورانس (1981م) Laurence تقدير الذات بأنه : "عبارة عن تقييم الشخص لذاته علي نهاية قطب موجب أو سالب أو بينهما ".

وتعرف هانم عبد المقصود (1983م) تقدير الذات بأنه:" مجموعة من التقديرات التي يعطيها الحسنة والسيئة التي تتضمنها عبارات الاختيار من حيث درجة توافرها في ذاته ، وأن تقدير الفرد لذاته يمكن أن يتكون من علاقاته بالآخرين ، فهو يرتبط بعلاقة الفرد بالمجتمع الذي يعيش فيه الأفراد المحيطون ويعيشون معهم

كما يقدم عبد الرحيم بخيت (1985م) تعريفاً لتقدير الذات بأنه ":مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ، ومن هنا فإن تقدير الذات يعطى تجهيزاً عقلياً يعد الشخص للاستجابة طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية"

وقد تعدد الاتجاهات التي تناولت مفهوم تقدير الذات، وهى كالتالي:

أ- تقدير الذات بوصفه اتجاها: بأنه شعور الفرد بالإيجابية مع نفسه متمثله في الكفاءة والقوة والإعجاب بالذات واستحقاق الحب

ب- تقدير الذات بوصفه حاجة: حيث اهتم" أبراهام ماسلو" Maslowبتصنيف حاجات التقدير إلى اتجاهين مهمين أولهما: حاجات التقدير التي تتضمن الرغبة القوية في الانجاز والكفاءة والثقة بالنفس والقدرة على الاعتمادية، وثانيهما: حاجات تشترك مع التصنيف الأول ولكنها تتضمن الرغبة في الحصول على الهيبة والإعجاب، فالناس لديهم احتياج حقيقي للتقدير من خلال وجهة نظر الآخرين

ج- تقدير الذات بوصفة حاله: قدمت كرستين وآخرون (1999م) kristen,c.et.al. تعريفاً لتقدير الذات يتضمن نظرة الشخص الشاملة لذاته أو لنفسه، والتقدير يتضمن التقييم والحكم على معرفة الذات التي تتضمن الإيجاب والسلب ؛ فالتقدير الإيجابي يرتبط بالصحة النفسية، والتقدير السلبي يرتبط بالاكتئاب.

د- بالنسبة لتقدير الذات بوصفه توقعاً: فإن التغذية الراجعة feedback السلبية أو الإيجابية تؤثر من خلال البيئة الاجتماعية في تقدير الذات ، ويربط "أدلر Adler "بين الإحساس بالفشل وتقدير الذات ، وهو ما أسماه عقدة النقص ، هذا على عكس ما تصوره "ألبورت Alport "وهو القوة والمثابرة ، أما "رولوماى Rollo may " فيؤكد

أن تقدير الذات مرتبط بالكينونة " نكـون أو لا نكـون " فـالوعي بالـذات احتياج ومطلب رئيس للأفراد حتى يعي بنفسه وكينونتـه ، وقبـول مـا هـو مقبول ومستحسن.

هـ تقدير الذات بوصفه تقييماً: فيتمثل في إصدار الحكـم وأيضـا أحكـام الآخرين لمعاني الذات المتمثلة في الذات الجسمية ،وهويـة الـذات، ونطـاق الذات ، وتصور الذات ، ومجموع تلك القيم المدركة يمكن أن يعبر عنه من خلال الظاهرة السلوكية للفرد أثناء المحادثة

العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الـذات ، والتـي تـؤدي إلي تقـدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد، **وهي :**

أ- **الرعاية الأسرية**: حيث يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفـة إلى جـو أسرى هادئ ومستقر وأيضا للتقبل في جو أسرتـه والمجتمع،فقـد يـؤدى شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديره لها..

ب - **العمر والجنس**: يعتقد جـون سـوليفان أن البيئـة التـي تشـعر المراهـق بفقدان السند والحرمان والإحباط ، فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهقين و تؤدى بشكل خطير لتهديد مفهومه وثقته بذاته و احترامه لها.

حيث إنَّ هذا التقييم للذات يزداد تمايزاً مع تقدم النمـو، بحيـث تكـون هنـاك تقييمات مختلفة باختلاف مجالات التفاعل، ويتطور ذلك التقييم وفقاً لملاحظـات المـرء عن ذاته ،و لإدراكه كيفية رؤية الآخرين له

ج - **المدرسة**: ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته ، حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها ، كما أن لنمط النظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثيرا هاما على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه

د – **عوامل ناشئة عن المواقف الجارية**: و يتمثل ذلك في العيوب الجسمية، وضآلة النجاح والفشل، والشعور بالاختلاف عن الغير، والترفع أو الرفض من قبل الآخرين، وصرامة المثل والشعور بالذنب.

الحاجة إلى تقدير الذات :

يهدف الإنسان في سلوكه لأن يشعر بقيمته وأهمية الدور الذي يقوم به في حياته، فكل منا له أدوار مختلفة يقوم بها يشعره بقيمته في حد ذاته كإنسان وكقائم بالدور، ويود أن يلقى تقدير الآخرين لما يقوم به من عمل في حياته ، وعندما يقوم بأي عمل، فإنه يود أن يشعر بالنجاح والتقليل فيما يقوم به من عمل،وأن هذا العمل له وزن وقيمة ، وان انخفاض تقدير الذات ينتج عن الفجوة أو الثغرة بين الذات وطموحاتها..

كما ترجع حاجاتنا إلى إدراك ومعرفة أهمية تقدير الذات من أن فكرة الفرد عن ذاته منذ طفولته لا يقتصر تأثيرها على سلوكه الحالي، بل يمتد إلى سلوكه المستقبلي ويؤثر في تنميته الاجتماعية المقبلة حيث يميل ذوو تقدير الذات المرتفع إلى الحرية والاستقلال والابتكار والقدرة على التعبير عن آرائهم، مهما اختلفت مع آراء الآخرين، ويميلون للتوافق والخلو من الاضطراب الشخصي.

الفصل الثالث

الطموح للرياضيين

مستوى الطموح: Level Of Aspiration

يعد الطموح من أهم السمات التي أدت إلى الطور السريع الذي شهده العالم في الآونة الأخيرة فهو الدافع الذي يقوم بشحذ الهمم وترتيب الأفكار للارتقاء بمستوى الحياة من مرحلة إلى مرحلة أخرى متقدمة، وما دام الطموح موجودا عند الإنسان فلا يوجد سقف للتطور العلمي والحضاري لأنه من العوامل المهمة المؤثرة بما يصدر عن الإنسان من نشاطات وأفكار كما أن تقدم الأمم يرجع إلى توفر القدر المناسب من مستوى الطموح.

وهناك فارق بين الطموح كمعنى ومستوى الطموح كشيء مقيس وذلك لأن بعض الباحثين لا يفرق بين الطموح ومستوى الطموح على اعتبار أن الحديث أن أحدهما يعني الحديث عن الآخر وهذا الاستنتاج غير صحيح وذلك لأن الطموح تصور وهو تصور قبلي أما مستوى الطموح فهو نتاج بعدي لقياس كمي ويجب الإشارة إلى أن الفرد لن يكون لديه مستوى طموح بالنسبة لجميع الأعمال وذلك على الرغم من أن لديه أهداف محددة ولكي يحدد مستوى طموحه لابد أن تتوافر لديه فكرة ما عن صعوبة العمل وعن قدرته على تعلمه أو أدائه.

ويعتبر مستوى الطموح سمة من سمات الشخصية الإنسانية بمعنى أنها صفة موجودة لدى الكافة تقريبا ولكن بدرجات متفاوتة في الشدة والنوع وهي تعبر عن التطلع لتحقيق أهداف مستقبلية قريبة أو بعيدة ويتم التعبير عن هذه السمة تعبيرا عمليا استخدام مستوى الطموح وهو مصطلح سيكولوجي إجرائي يستخدم لقياس هذه السمة.

كما يعتبر مستوى الطموح نسبي لدى الأفراد من حيث الأهـداف التـي يطمـح الفرد في تحقيقها ووصـولها إلى الحـد المناسـب لـه شخصـيا ومحاولـة تحـدي العقبـات والضـغط للوصـول إلى مسـتوى الطمـوح الـواقعي يتناسـب مـع إمكانيـات الفـرد والجوانـب الإيجابيـة في شخصـيته مـن أجـل محاولـة تعـويض للجوانـب السـلبية في الشخصية أو الحد من هذه الجوانب ويزداد مستوى الطموح لـدى الأفـراد شريطـة توافر درجة من الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي

مفهوم مستوى الطموح سيكولوجيا:

يشير كمال دسوقي (1990) إلى أن مستوى الطموح هو المعيار الذي يحكـم بـه الشخص على أدائـه الخـاص كنجـاح أو فشـل عـلى بلـوغ مـا يتوقعـه لنفسـه في تمـايز عن التحصيل وعن التطلع وأشار يوسف منصـور (1992) إلى أن مسـتوى الطمـوح هو درجة تحقيق الأهداف الممكن الذي يضعه الفرد لنفسه ويسعى لتحقيقه من خـلال أدائه في المجال الشخصي والنفسي والأكاديمي والمهني فالتغلب عـلى مـا يصـادفه مـن عراقيل ومشكلات بما يتفق وتكوين الفرد وإطاره المرجعي وحسب خـبرات النجـاح والفشل التي مر بها.

وعرفت كاميليا عبد الفتاح (1990م) مستوى الطموح بأنـه سـمة ثابتـا نسـبيا تفرق بين الأفراد في محاولة الوصول إلى مستوى معين يتفق والتطـوير النفســي للفـرد وإطاره المرجعي ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها.

ويرى إبراهيم عطية (1995م) أن مستوى الطموح هو مدى قدرة الفـرد عـلى وضع وتخطيط أهدافه في جوانب حياتـه المختلفـة ومحاولـة الوصـول إلى تحقيـق هـذه

الأهداف متخطيا كل الصعوبات وذلك بما يتفق والتكوين النفسي للفرد وإطاره المرجعي وحسب إمكانات الفرد وخبراته السابقة التي مر بها.

ويذكر شريف محمود (2001م) أن مستوى الطموح هو هدف ذو مستوى محدد يتطلع الفرد إلى تحقيقه في جانب من جوانب حياته على أساس تقديره لمستوى قدراته وإمكاناته واستعداداته سواء كان هذا الجانب أسري أو أكاديمي أو مهني أو عام كما يتحدد مستوى هذا الهدف في ضوء الإطار المرجعي للفرد في حدود خبرات النجاح والفشل التي مر بها عبر مراحل النمو المختلفة.

ويشير معوض وعبد العظيم (2005م) إلى أن مستوى الطموح هو سمة ثابتة نسبيا تشير إلى أن الشخص الطموح هو الذي يتسم بالتفاؤل والمقدرة على وضع الأهداف وتقبل كل ما هو جديد وتحمل الفشل والإحباط.

وتعرف آمال أباظة (2004م) مستوى الطموح بأنه الأهداف التي يضعها الفرد لذاته في مجالات تعليمية أو مهنية أو أسرية أو اقتصادية ويحاول تحقيقها ويتسم بالعديد من المؤثرات الخاصة بشخصية القرد أو القوى البيئية المحيطة به وإذا تناسب مستوى الطموح مع إمكانيات الفرد وقدراته الحالية والمتوقعة كانت السوية وإذا لم يتناسب معها ظهرت التفككية.

أساليب تحديد مستوى الطموح:

يمكن تحديد مستوى الطموح من خلال الأساليب التي تساعدنا في التعرف على ما إذا كان لدى الفرد طموح أم لا وفيما يلي إيجاز لتلك الأساليب:-

أ- الدراسات المعملية:

تستخدم هذه الطريقة لقياس الأهداف القريبة فقط والتي يكون النجاح فيها ممكن التحقق بأقصر وقت وفي مثل هذه التجارب يعطى الفرد مهام معينة ويعرف الدرجة التي حصل عليها في المحاولة الأولى ثم يسأل عن الدرجة المتوقع الحصول عليها في المحاولة الثانية.

ب- دراسات الآمال:

دراسات الآمال تعد مؤشرا هاما لتحديد أهداف الشخصية البعيدة والقريبة التي يطمح لها الشخص وتكون هذه الأهداف مختلفة من مرحلة إلى أخرى من عمر الفرد، ففي مرحلة الطفولة تكون مبنية على ألإنجاز الشخصي والقبول الاجتماعي، أما في مرحلة المراهقة فهي تركز على الأشياء ذات القيمة الثقافية والحضارية كالمكانة والمنزلة الاجتماعية والشهرة والنجاح المالي

ج- دراسات تناول المثاليات:-

إن الطموح يعتمد بدرجة كبيرة على المقدرة فنحن ربما نرغب أن نكون شعراء أو لاعبين مشهورين ولكن إذا كانت إمكانياتنا قليلة فإننا نتخلى عن هذا الطموح مبكرا وغالبا ما نترك هذه الأهداف المستحيلة دون مبالاة وذلك لأننا لسنا مسئولين عن توافر تلك الإمكانات وفي حالات أخرى نتخلى عن طموحنا على الرغم من ميولنا الكبيرة وهذا يعني أن يكون لدينا ميل أو رغبة شفي هدف ما دون توافر قدرات مناسبة لهذا الطموح.

العوامل المؤثرة في مستوى الطموح:

هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى الطموح منها عوامل ذاتية تتعلق بالشخص نفسه ومنها عوامل بيئية واجتماعية وما تقدمه من أنماط مختلفة من الثقافات والمرجعيات ولكن هذه العوامل يختلف مقدار تأثيرها من شخص لآخر حسب العمر والمرحلة التعليمية التي وصل إليها ومن هذه العوامل:

العوامل الذاتية الشخصية:

بما أن مستوى الطموح يتغير حسب تغير العمر فإنه يتأثر بتطور العوامل الشخصية للفرد مع تقدم العمر كالذكاء والتحصيل كذلك يتأثر بالخبرات التي يكتسبها الإنسان من خلال تجاربه التي مر بها في مراحل حياته المختلفة فاشلة كانت أو ناجحة.

ومن هذه العوامل الذاتية المؤثرة في مستوى طموح الفرد:

أ- الذكاء:

يرتبط الذكاء بتحديد الفرد لمستوى طموحه ويتوقف مستوى الطموح على قدرة الفرد العقلية فكلما كان الفرد أكثر قدرة كان في استطاعته القيام بتحقيق أهداف أبعد وأكثر صعوبة، والذكاء يمد الفرد بالقدرة على الاستبصار ووسائل تدبير الفرص وحل المشاكل والتغلب على العوائق واستخلاص النتائج والقدرة على التوقع.

ويؤثر الذكاء في مستوى الطموح بأشكال متعددة فالأفراد الأذكياء نراهم أكثر استبصارا بقدراتهم وبالفرص المتاحة أمامهم وبالعوائق التي قد تمنعهم من الوصول إلى أهدافهم، بالإضافة إلى ذلك فإن رد فعل الأذكياء إزاء الفشل يختلف في طبيعته عن رد فعل الأقل ذكاء ويؤثر في وضع مستويات طموحهم.

ويرى الباحث أن نجاح الفرد في أي عمل يتوقف على ما يتمتع به من ذكاء وأن الفرد الذكي يستطيع أن يستثمر كل إمكاناته وقدراته المختلفة للحصول على ما يريد وذلك بوضع خطط واضحة ولو أخفق مرة فهذا يزيده إصرارا لمواصلة العمل لتحقيق ما يريد.

ب- التحصيل:

هناك علاقة بين مستوى التحصيل ومستوى الطموح حيث أن الطلاب ذوو المستوى التحصيلي المرتفع يتمتعون بمستوى عال من الطموح بعكس ذوي المستوى التحصيلي المنخفض.

ج- مفهوم الذات ومستوى الطموح:

إن الصورة التي يضعها الفرد عن ذاته لها دور بارز في مستوى طموحه فيجب على الفرد أن لا يكون مغرورا يرى في نفسه القوى الخارقة القادرة على فعل كل شيء والتي في وسعها تحقيق كل الأهداف حتى لا يرتطم بأرض واقع إمكاناته، وفي المقابل فإن الفرد الذي يقلل من تقديره لذاته لن يستطيع أبدا تحقيق طموحه.

ويرى الباحث أنه إذا كان مفهوم الفرد لذاته يتسم بالوضوح والواقعية فإن ذلك يؤدي به إلى ارتفاع مستوى طموحه وتحقيق أهدافه.

د- الخبرات السابقة:

للنجاح والفشل أثرا قويا جدا في طموح الفرد فإذا ما نجح الفرد وتفوق زاد طموحه ويظل الفرد مثابرا للمحافظة على ما حصل عليه من تفوق، أي أن النجاح يدفع بالطموح إلى التقدم والنمو أما الفشل فيؤدي إلى خفض مستوى الطموح ويصيب بالعجز والإحباط.

ويرى الباحث أن النجاح لا يؤثر فقط في رفع مستوى الطموح بل يؤثر في رضا الفرد عن ذاته وثقته بنفسه ويعد دافعا قويا له في مسيرته العلمية.

العوامل البيئية والاجتماعية:

إن للبيئة الاجتماعية دورا كبيرا في نمو مستوى الطموح لأن البيئة هي التي تمد الفرد بمفاهيمه وثقافاته وهي التي تشكل الإطار المرجعي له ولكن هذا التأثير يكون مختلفا من فرد لآخر تبعا لقدراته الذاتية وتبعا لمضمون هذه القيم والمفاهيم التي تقدمها له فإما أن تكون صالحة لنمو مستوى طموح واقعي أو تؤدي لنمو مستوى طموح غير واقعي، فمثلا تلعب الأسرة دورا كبيرا في تحديد نمو مستوى الطموح لأن الأفراد الذين ينتمون لأسر مستقرة اجتماعيا وبيئاتهم أقدر على وضع مستويات طموح عالية ومتناسبة مع إمكاناتهم ويستطيعون بلوغها أفضل مما لو كانوا ينتمون إلى اسر غير مستقرة.

سمات الشخص الطموح:

أشارت أولغا قندلفت (2002م) إلى أن للإنسان الطموح سمات يمكن كشفها وبالتالي معاملته على **أساسها وهي:**

1. الإنسان الطموح إنسان لا يقنع بالقليل ولا يرضى بمستواه ووضعه الحالي بل يحاول دائما أن يعمل على تحسين وضعه ويضع خططا مستقبلية يسير على خطاها لينتقل من نجاح إلى آخر، ولا يعد النقطة التي يصل إليها هي نهاية المطاف بل يعدها نقطة بداية للانطلاق إلى نجاح جديد.
2. الإنسان الطموح إنسان لا يؤمن بالحظ بل يؤمن بأنه كلما بذل جهدا أكبر وقام بتطوير نفسه وبتنمية قدراته حصل على تقدم ونجاح جديدين.

3. الإنسان الطموح لا يخشى المغامرة وكثيرا ما يعتمد على المجازفة للوصول إلى هدفه لأنه يطمع بتطوير نفسه بشكل سريع، ولا يخشى المنافسة وهو يتحمل مسؤولية أي خطوة يقوم بها أو أي قرار يتخذه ولا يخشى الفشل بل إن الفشل يكون دافعا وحافزا لنجاح جديد قادم.

4. الإنسان الطموح لا ينتظر الفرصة لتأتيه حتى يتقدم بل يقوم بخلق الفرص المواتية والمساعدة لتقدمه بل ينتهز الفرص وأشباه الفرص التي تساعده على الانتقال من مرحلة إلى أخرى أكثر تقدما.

5. الإنسان الطموح لا يتوقع أن تظهر نتائج جهوده بشكل سريع ومفيد له بل يضع احتمالات الفشل مثل احتمالات الناجح ويكون صبورا على النتائج وغير ملول.

6. الإنسان الطموح يتحمل جميع أنواع الصعوبات والعقبات التي تقف ويقوم بتنمية قدراته لتذليل تلك الصعوبات.

السمات المرتبطة بالشخص الطموح:

ذكرت حنان الحلبي (2000م) بأن هناك سمات عديدة مرتبطة بالشخص الطموح أهمها:

1- يميل إلى الكفاح.

2- نظرته إلى الحياة فيها تفاؤل.

3- لديه القدرة على تحمل المسؤولية.

4- يعتمد على نفسه في إنجاز مهماته.

5- يميل إلى التفوق.

6- يضع الخطط للوصول إلى أهدافه.

7- يحب المنافسة.

8- متحمس في عمله.

9- واثق من نفسه.

10- يتحمل الصعاب في سبيل الوصول إلى هدفه.

11- موضوعي في تفكيره.

12- متكيف مع ذاته ومع بيئته.

13- يحدد أهدافه وخططه المستقبلية بشكل مناسب.

14- يحاول أن يصل إلى مركز مرموق في المجتمع.

15- مستقر انفعاليا ومنتج.

دور مستوى الطموح في بناء الشخصية العملية الناجحة في المجتمع:

ارتفاع مستوى الطموح عند الفرد يؤدي إلى قيامه بدور هام في تنوع الجهد، كما يشكل بعدا أساسيا في تكوين البيئة النفسية للفرد ومجال نشاطه على أساس أن توقعات الفرد في النجاح أو الفشل هي التي سوف تحدد قوة اندفاعه تجاه هدفه وخاصة أن هذه التوقعات تقوم على أساس معرفة الهدف.

ويرى الباحث أن مستوى الطموح يتأثر بالبيئة الاجتماعية فاتساع هذه البيئة ومرونتها وقلة الحواجز والعقبات فيها يساهم في تحقيق الأهداف والنجاح وارتفاع مستوى الطموح وبالتالي النظرة الإيجابية والتفاؤلية نحو المستقبل ومواجهة التحديات ومواكبة تطورات المستقبل.

الفصل الرابع

الخصائص النفسية للمدرب

كفاءة المدرب التدريبية:

للمدرب دور كبير وأثر فعال في نجاح البرنامج التدريبي وزيادة فعالية التدريب. حيث ترى سهيلة حسن (1997م) أن نجاح البرنامج التدريبي أو فشله يتوقف بدرجة كبيرة على المدرب.

ويرى وليم تريسي (1991م) أن المدربين هم أهم عنصر من عناصر نظم التدريب بعد المتدربين فهم يقومون بوضع معدل سرعة العملية التدريبية ويقومون بالإرشاد والمساعدة للمتدربين ويوفرون الخبرة في مادة التدريب،كما أنهم يلعبون دوراً مهماً في تقييم نظم التدريب في أثناء مرحلة تحقيق صلاحية تصميم النظام ،وعلى ذلك فإن جودة نظام التدريب ككل تعتمد إلى حد كبير على كفاءة المدربين .

ولكل هذه الأسباب فإن اختيار وتدريب المدربين ووضع معايير لتوظيفهم مهمة في تصميم نظم التدريب ، فالمدرب هو العنصر الأساسي في عملية التدريب لإحداث التغييرات المطلوبة في الأفراد والجماعات وما من شك في أن دوره يتزايد باستمرار وأصبحت وظيفته أكثر تعقيداً وأهمية بسبب صعوبة تقبل الأفراد والجماعات لتغيير مفاهيمها وأنماط سلوكها .كما يتوقف نجاح التدريب على المدرب الماهر الخبير القادر على تدريب المعلم المتميز لعصر يعتبر فيه النظام التعليمي الذي يعد فرداً متوسط القدرات غير مناسب.ولذلك فالمدرب في ظل الثورة التكنولوجية والعلمية لم يعد دوره دور مصدر وناقل للمعرفة بل أصبح دوره منظماً ومعداً لظروف وشروط وأجواء وبيئة التدريب .

ويرى على شراب (1997م) أن التدريب ليس مجرد معلومات تخرج للناس لأن هذه المعلومات لها طرق إخراج تحتاج إلى أساليب في التقويم وفي عرضها وفي ترتيبها ورصدها في الوقت نفسه .هذه المعلومات تحتاج إلى شخصية مؤثرة ذات عمق مستوعبة تماماً لكثير من الأمور ولعدد من الشروط حتى ينجح التدريب .

والمدرب كما عرفه حبيب الصحاف (1999م) هو الشخص الذي يملك معرفة أو مهارة أو خبرة ويعمل على نقلها إلى الآخرين من خلال برامج تدريبية منظمة أو أثناء تأدية العمل ولابد أن تتوافر لديه القدرة في توصيل المعلومات إلى الآخرين.

ويرى عبد الرحمن توفيق (1998م) أن المدرب هو في الواقع المحدد الرئيس لما يتم إنجازه في البرنامج التدريبي فالقرارات المتعلقة بأهداف البرنامج واستخدام المواد التدريبية والوسائل التدريبية المتعددة وتنظيم وإدارة قاعة التدريب وطرق التدريب.وقد اعتبر المدرب في وقت ما مركزاً للعملية التدريبية ومقدماً للمعلومات ولكن النظرة الحديثة للمدرب ترتكز على المتدرب باعتباره مركزاً للمتعلم مع النظر إلى المدرب باعتباره مرشداً وموجهاً وشخصاً ومديراً للعملية التدريبية .

ويؤكد أحمد العلي (1997م) على أهمية دور المدربين في العملية التدريبية بقوله :" إن المدربين هم مهندسو الصيانة والتحديث والتجديد للعقل البشري ونظراً لما يحتويه هذا العقل من تغيرات فليس من السهل لأي فرد أن يتعامل معه كي يعطي أفضل النتائج ولكن يحتاج إلى من يملكون المعرفة والخبرة المهارات في الوصول إلى عقول الآخرين ،كما أن المدربين هم عوامل رئيسة للتغير التنظيمي للأفراد والجماعات ويرجع ذلك إلى الحاجة إلى الإدارة الفعالة والقوة الذاتية والابتكار للمحافظة على جو

التنافس .كما يسهم المدربون في إيجاد بيئات نموذجية لمساعدة الآخرين في المشاركة وتحمل المسؤولية والتي ينتج عنها الإنتاجية المتزايدة والجودة المميزة .

وظائف المدرب :

يمكن تصنيف وظائف وواجبات المدرب كما يراها عبد الرحمن توفيق (1998م) كما يلي:

1- **التخطيط** : تعتبر وظيفة التخطيط أهم وظائف المدرب وبدونه لا يمكن إثراء بقية الوظائف ،لذلك فهو يطلق عليها وظيفة اتخاذ القرارات حيث تقوم عليها وتبنى في ضوئها الوظائف الأخرى ،وهي تشتمل على مهام تحديد الأهداف وترتيب الموضوعات التدريبية وتحديد الوقت اللازم،واتخاذ القرارات المتعلقة بالوسائل اللازمة.

2- **التنظيم** : وتتضمن وظيفة التنظيم إعداد وتنظيم وترتيب المناخ التدريبي وتنفيذ المسئوليات الخاصة بتحقيق الأهداف بأكبر قدر من الكفاءة والفعالية وبطريقة اقتصادية .

3- **القيادة** : ومن خلال وظيفة القيادة يكون المدرب مسئولاً عن حفز المتدربين واستثارة دوافعهم وتشجيعهم على تحقيق مجموعة الأهداف التدريبية المحددة لهم .

4- **التحكم** : وتتضمن وظيفة التحكم تحديد مدى نجاح وظيفتي التنظيم والقيادة في تحقيق أهداف البرنامج التدريبي ،فإذا لم تكن الأهداف قد تحققت فإن المدرب قد يكون في حاجة إلى إجراء **ما يلي:**

أ- تعديل الموقف التدريبي قبل الشروع في تعديل الأهداف .

ب- تعديل الأهداف التدريبية لتكون قابلة للتحقيق في ضوء الاحتياجات التدريبية للمتدربين .

جـ- تعديل المصادر التدريبية وأساليب الدافعية .وتعتبر هذه الوظيفة من الوظائف المتسمرة للمدرب حيث يقوم بملاحظة وتحديد المشكلات التي يواجهها المتدربين وعلاجها فوراً أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي.

الكفايات والشروط والصفات المطلوب توافرها في المدربين:

1- أوردت المراجع عدداً من الشروط والصفات التي يجب أن تتوفر في المدرب ،حيث يرى وليم تريسي (1991م) أنه يجب أن يكون المدربون على أعلى مستوى ويجب فيمن يكلفون بالواجبات التدريبية أن يكونوا أفضل العناصر من حيث التأهيل التعليمي والخبرة والمعرفة والمهارة الفنية والمعرفة والمهارة في طرق التدريب.

كفايات وصفات المدرب :

تعتبر الكفاءة في أداء الواجبات التدريبية كما يرى تريسي (1991م)، دالة لأربعة عوامل أساسية **هي :**

1- **الخبرة في مادة التدريب** : فالمعيار الأول الذي يجب أن يؤخذ في الحسبان عند اختيار المدربين هو تحديد الأفراد الذين يملكون المعارف والمهارات التقنية التي تتطلبها الوظيفة التي سيتم التدريب عليها **وتشمل ما يلي :**

أ- المعرفة بالمنظمة يحتاج المدرب الناجح إلى معرفة الهيكل التنظيمي الرسمي وغير الرسمي للمنظمة وخطوط الاتصال والسلطة والعلاقات بين الأقسام وسياسات المنظمة وقواعدها وأنظمتها وأدوار المديرين والمشرفين والمواد المتاحة لهم .

ب- المعرفة الوظيفية يجب أن يتوفر لدى المدربين ثروة من المعرفة الوظيفية من حيث تاريخ وخلفية وعمليات الوظائف التي يدربون عليها وكل ما يرتبط بها من واجبات .

جـ- المهارات الوظيفية يجب على المدربين الاطلاع على بطاقات وصف الوظائف حتى يتم التعرف على المهارات والواجبات والمهام الخاصة بالوظيفة التي يتم التدريب عليها .

2- المعارف والمهارات الخاصة بطرق التدريب : وتتمثل في :

أ- **المعارف المهنية**: يجب على المدرب أن يكون على دراية كاملة بالمادة التدريبية التي سيدرسها وملماً بأحدث التطورات والتقنيات في مجال التدريس والتدريب وخاصة في مجال تعليم الكبار .

ب- **المهارات المهنية**: من أهم المهارات التي يجب أن تتوفر في المدرب اختيار واستخدام طرق وأساليب التدريب والوسائل المساعدة ومهارات التعامل مع الفروق الفردية للمتدربين ومهارة تحفيز وتوجيه وإرشاد المتدربين ومهارة إعداد واستخدام وتفسير نتائج أدوات التقويم.

3- مهارات الاتصال:

يجب أن يكون المدربون الأكفاء موصلين ناجحين في كل من الاتصال الشفوي والكتابي .

4- الصفات الشخصية :

هناك سمات وصفات أساسية يجب أن تتوفر في المدربين الأكفاء مثل درجة الذكاء واللياقة الجسدية والتوازن والفقه بالنفس والصبر والتفهم والعقلية المتفتحة وتقبل النقد والتغيير بالإضافة إلى حب العمل مع الآخرين.

كما أورد أحمد ماهر (1998م) عدداً من الصفات العامة التي ينبغي توافرها في المدرب الناجح، ومنها :

1- المعرفة الكاملة بالمحتوى التدريبي لحلقة البحث أو الدراسة.

2- القدرة على الاستماع إلى الدارسين .

3- القدرة على تشجيع الدراسيين للحديث وإبراز ردود أفعالهم وآرائهم تجاه المادة المقدمة إليهم .

4- القدرة على التساؤلات والتفاعل مع مشاعر الدارسين والإجابة بصورة بناءة على الأسئلة وتوجيه الحوار .

5- الحيوية والنشاط بما يمكن من جذب انتباه المتدربين .

كما أورد مارشال (1999م) عدداً من صفات المدرب الجيد ومنها:

1- الإيجابية.

2- الحماس.

3- دعم الآخرين.

4- الثقة بهم.

5- القدرة على التركيز والتوجيه نحو الهدف.

6- المعرفة والاطلاع.

7- قوة الملاحظة.

8- التمتع باحترام الغير.

9- الصبر.

10- الوضوح.

11- الاعتزاز بالنفس.

كما ذكر أحمد العلي (1997م) عدد من المهارات المطلوبة في المدربين، وهي :

1- الأساس المعرفي: فيحتاج المدرب إلى وقت وجهد كبيرين للتنمية لقاعدته المعرفية .

2- المهارات الأساسية وهي: (الاتصال - تحديد الاحتياجات المعرفية - التحديد الدقيق لمستوى المشاركين) .

3- القدرات الذاتية : وتشمل قدرات المتدرب الذاتية ومنها (الفطنة الحسنة- المواءمة- التوازن - التوجه نحو النتائج) .

ومن صفات المدرب ما أورده (محمد عثمان (2001م) فيما يلي :

1) الإخلاص والانفتاح العقلي والثقة والقدرة على الاختيار والاستعداد لتفنيد الآراء والتعامل مع صعوبات الوظيفة.

2) أن يكون مؤمناً بقيمة ما يفعل إيماناً راسخاً .

3) أن يكون قدوة لمن يدربهم .

4) أن يكون لديه القدر الكافي من المادة العلمية .

5) أن يكون قادراً على نقل وتوصيل المعلومات والخبرات للمتدربين .

6) أن يكون متفهماً لطبيعة عملية التدريب أو التنمية ومدركاً الفرق بينهما وبين عملية التعليم.

7) أن يكون لديه القدرة على التجديد والتطوير المستمر في مادة التدريب وأساليبه .

8) لا تزيد أعباءه على القدر الذي يحافظ معه على فاعليته ويتيح له فرص التنمية الذاتية .

9) الإلمام الكامل بأساليب التدريب الحديثة وطرق استخدامها .

كما أورد محمد ياغي (1992م) عدداً من الشروط التي يجب أن تتوافر في المدرب الكفء **ومنها** :

1- أن يكون مقتنعاً تماماً بأهمية التدريب والفرد كعامل أساسي من عوامل التنمية الإدارية ،وحريصاً على تنمية المهارات المطلوبة في المتدربين

2- أن يكون متحمساً ومهتماً بالتدريب وموضوعه عن رغبة وإيمان شديد .

3- أن يكون ملماً بالمادة العلمية التي سيتحدث فيها .

4- أن تكون لديه الخبرة العملية والممارسة الطويلة.

5- أن يكوم موصلاً جيداً قادراً على توصيل رسالة التدريب إلى المتدربين .

6- أن تكون لديه القدرة على المبادأة ومواجهة المواقف أو الأسئلة المفاجئة ببراعة وسرعة .

7- أن يكون تفكيره منظماً وعقله بارعاً في استحداث الآراء في مجال تخصصه وتطبيقها .

8- أن تكون لديه الرغبة في متابعة التطورات العلمية من أبحاث ودراسات تتعلق بمجال تخصصه في مجال التدريب .

9- أن يكون ملماً بمبادئ العلوم النفسية والسلوكية لعملية التعليم .

10- أن تتصف أحكامه على الآخرين بالأمانة والنضج والموضوعية .

11- أن يكون لديه شعور بأهمية الوقت والاستفادة التامة منه.

الشروط التي يجب توافرها في المدربين:

1- أن يكون متخصصاً في الموضوع الذي سيتولى التحدث فيه.

2- أن يكون مهتماً بالموضوع وحريصاً على الأداء الجيد فيه ومطلعاً على كل ما يكتب أو يبتكر فيه .

3- أن يكون ملماً بالمبادئ النفسية والسلوكية لعملية التعلم .

4- أن يكون مهتماً بالتدريب وحريصاً على تنمية المتدربين .

5- أن تكون لديه الكفاءة في توظيف الوقت المتاح لديه للإعداد للجلسة التدريبية وإدارتها بشكل جيد .

6- أن تكون لديه القدرة على الاتصال الجيد بالمتدربين .

وحدد أحمد العلي (1997م) خمس سلوكيات نموذجية للمدرب الناجح وهي :

1- ركز على الاختيارات الذاتية للمشاركين واعمل على تقييمها.

2- اجعل هدفك سلوكهم وليس شخصيتهم .

3- استخدم مهارة الإصغاء والإنصات بفاعلية .

4- دعم الاستجابات الناجحة للمشارك .

6- اجعل الأهداف واضحة وتابع الأداء .

وصايا هامة للمدربين : (نموذج للمدرب الناجح) :

1- أنت لست وحدك ولكن معك من يشاركونك العمل التدريبي .

2- الهدف ليس عرض خبراتك ولكن تلبية الاحتياجات المعرفية والمهارية للمشاركين .

3- عامل المشاركين كما تحب أن يعاملوك به .

4- كل ما هو موجود حولك من أجهزة ومعدات لمساعدتك فلا تجعل نفسك مساعداً لها .

5- عليك بالشرارة الأولى للعمل .

العادات السبع لبناء الفريق :

ذكر إبراهيم الفقي (1996م) أن هناك خمس أسس لبناء الفريق وهي :

1- الثقة .

2- الاهتمام .

3- الالتزام .

4- التعاون .

5- المشاركة في المصداقية .

وهناك مبادئ سبعة لبناء الفريق الناجح وهي :

1- تشكيل الفريق .

2- التدريب .

3- الاتصال .

4- الرؤية .

5- تحديد الهدف .

6- التقدير .

7- الإحساس بوحدة الهدف .

أخطاء وسلبيات المدربين :

1- أن يتحدث نظرياً.

2- يعتمد على الكلام فقط .

3- لا يشجع المناقشة .

4- لا يتحرك من مكانه سواء كان جالساً أو واقفاً.

5- لا يتكلم بوضوح .

علاقة المدرب باللاعب الناشئ:

ويتم ذلك من خلال عدة نقاط أهمها:

1- معرفة المدرب لكل لاعب من لاعبيه معرفة تامة:

المدربالملم بحالة اللاعب الاجتماعية وحالته العائلية والاقتصادية والدراسية والصحيةوبمشاركه اليومية يمكن أن يساعد هذا الرياضي ويمكن أن يتقربإليه ويؤثر فيه.

2- الصداقة والإرشاد:

إن العلاقة الودية التي تتكون بين اللاعبوالمدرب تضع المدرب في مكان يستطيع خلاله أن يؤثر في أفكار اللاعب وفي شخصيته.

3- ملابس المدرب أثناء التدريب :

إن الملابسالرياضية التي يلبسها المدرب تعكس استعداد ذلك المدرب للتمرين والذي بدوره يؤثر فياللاعبين أنفسهم.

4- لياقة المدرب البدنية:

يجب على المدرب أن يتصف بالحيوية والنشاط في ايعازاته وفي حركاته فإذا كان المدرب متعبا يجب أن لا يظهر تعبه للاعبين

5- الابتعاد عن المراوغةوالخداع :

يجب أن يكون المدرب صادقا في وعوده ومعلوماته وشجاعة في تقبل الاعتراف بالأخطاء.

6- اقتراحات الرياضيين:

يجب على المدرب لان يتقبل اقتراحات الرياضيين بشكلجدي دون ان يسخر منهم حتى ولو كانت ساذجة أو خاطئة.

7- تصحيح السلوك الخاطئ بصورة شخصية:

التوجيه البناء اللاعب الذي يعاني من مشكلة معينة يجب أن يجري بصورة شخصية بعد التمرين ومن دون جلب انتباه بقية أعضاء الفريق حيث أن النصيحة قد يكون لها معنى يختلف كليا إذا أعطيت بصورة شخصية بين المدرب واللاعب بدل أن تعلن أمام أعضاء الفريق.

الفصل الخامس

تماسك الفريق الرياضي

تماسك الفريق :

يقصد بالتماسك في أي فريق رياضي مجموعةالعلاقات المتبادلة بين أعضائه داخل الملعب وخارجه . حيث أن سلوك كل فرد منهم يتوقفعلى سلوك الآخرين ، وهذا التفاعل يتم على الجانب الحركي والاجتماعي عن طريقالإدراك والاستجابة المؤسسة على هذا الإدراك ولأن اللاعب في الفريق هو عضو فيمجموعة وهو بحكم تكوينه العصبي والبدني مستعد وقادر على متابعة سلوك زملائه فيالفريق ويستطيع أن يربط بين هذه المتابعة للسلوك وردود أفعاله .ويمكن القول بأنالتماسك قد تحقق بين اللاعب وباقي أفراد الفريق عندما يبدأ في استخدام تكوينهالبدني والنفسي في ملاحظة زملائه وحدوث استجابة بينهم نتيجة الملاحظة واستجابةالزملاء له.

وللتماسك شقان(حركي – اجتماعي)ويمكنعن طريقالتفاعل (التعرف على قوة بناء الفريق ، لأن الدوروالمكانة لكل لاعب يتحددان في ضوء العلاقات المتبادلة سواء كانت حركية أو اجتماعية، كما أن الظواهر المختلفة من تعاون وتنافس وتآلف وسيطرة وخضوع وتحالف في تظهر أيضافي ضوء التفاعل الذي يحدث بين أفراد الفريق .وجميع هذه الظواهر هي دليل على النظامالاجتماعي داخل الفريق ولابد أن يكون المدرب أوالإداري على دراية بهذا النظامحتى يتم توظيف قواعده مع الفريق.

مفهوم تماسك الفريق الرياضي:

إن تماسك الفريق الرياضي يمثل الظواهرالأساسية لاستمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضي إذا أن " التماسك" هو الخيط الذي يربط بين أفراد الفريق والذي يبقي علي العلاقات بين مختلف أفراده.

عوامل تماسك الفريق الرياضي:

ومن أهم هذه العوامل والشروط ما يلي:

- الشعور بالانتماء الفريق:
- إشباع الحاجات الفردية
- الشعور بالنجاح
- المشاركة
- وجودقوانين ومعايير وتقاليد للفريق.
- توافر العلاقات التعاونية بيناللاعبين.
- توافر القيادة المناسبة.
- جاذبية الجماعة ككل.
- الرغبة المعلنة للبقاء فيالفريق
- درجةالتقارب أو الارتباط مع الفريق.

دور المدرب في تماسك الفريق الرياضي (الجماعة الرياضية)

أشار أسامة راتب (1995م) إلى أن هناك بعض النقاط المهمة التي يجب أن يراعيها المدرب لتنمية تماسك جماعة الفريق الرياضي **وهى:**

1. تعريف كل لاعب بمسئوليات الآخرين في الفريق،ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال السماح للاعبين باللعب في مراكز أخرى أثناء التمرين ،حيث إن ذلك يساعد على إكسابهم التقدير لأهمية مراكز اللعب لزملائهم.

2. يجب الاهتمام بمعرفة معلومات شخصية لكل لاعب ، حيث إن ذلك يساعد في المزيد من المشاركةالفعالة.

3. نشر روح من الحماس المستمر عند جميع أفراد الفريق ، وذلك بتوطيدالدافع للتفوق أو الرغبة في إنجاز أحسن أداء في كل تدريب ، فالرياضة التنافسية تعنى التفوق ، وتعنى الفوز ، وتعنى تحقيق البطولات ، كما أنها تعنى في نفس الوقت عدمالتوفيق أو الهزيمة

4. يجب ألا تقتصر جاذبية الجماعة وتطوير الروح المعنويةالجيدة على المدرب وعلى الفريق ، بل إنها يجب أن تشمل أيضا الهيئة بكاملها (النادي، المدرسة) بمعنى ضرورة تعاون الجميع وترابطهم الوثيق في الظهور كجهة واحدة خلف الفريق ، ويعنى ذلك أن يقدم المسئولون ليس فقط المساعدات والإمكانات اللازمة ، بلأيضا الدعم المعنوي والتشجيع المستمر .

5. يجب أن يتاح للاعب فرصة المشاركة في اتخاذ القرارات التي تؤثر في الفريق ، أو عليه بصفة شخصية ، ويجب تطوير الشعور بأنالفريق هو ملك لجميع اللاعبين وليس ملكا للمدرب فقط.

6. يجب أن يكتسب كل لاعبفي الفريق الاقتناع بأهمية الدور الذي يقوم به ، ويمتد هذا المفهوم بالنسبة للاعبالاحتياطي أو بعض اللاعبين الذين لا يشاركون بشكل مباشر في بعض المباريات التنافسية.

7. يجب وضع أهداف للفريق Team Goal ، والشعور بالإعزاز والفخر والحماس لإنجازهذه الأهداف .

8. يجب العمل على تجنب وجـود الجماعات الفرعية المضادة لتماسك أوجاذبية الفريق.

9. يراعى تطوير تدريبات الفريق ، واستخدام الألعاب التمهيديـة التـي تشـجع عـلى تدعيم التعاون بين أفراد الفريق.

10. يجب التركيز على المظاهر والجوانب الإيجابية التي يتميز بها الفريـق . فعـلى سـبيل المثال عندما يخسر الفريق إحدى المباريات ، يجب التحدث مع أفـراد الفريـق عـن النقاط الإيجابية التييتميز بها أداء الفريق ، قبـل أن يتحـدث عـن نقـاط الضـعف والأخطاء التي حدثتالفريق وتماسكه.

الفصل السادس

الاجتماعية للرياضيين

سمة الاجتماعية:

يعرفها محمد حسن علاوي (1998م) بأنها القدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس وسرعة عقد الصداقات.

وقد حظيت العلاقات الاجتماعية باهتمام علماء الاجتماع مما جعلها أحد الأساليب التصورية والمنهجية الرئيسية في علم الاجتماع وعلم النفس الاجتماعي، وقد كشف هذه الاهتمامات عن تردد العلاقات الاجتماعية بين الجماعات الاجتماعية المختلفة وخصائصها.

مواقف التفاعل الاجتماعي:

عند تحليل الموقف الاجتماعي نجده يتكون من:

أولا: العناصر التي يتألف منها الموقف، وهي الأفراد والجماعات.

ثانيا: عمليات التفاعل الاجتماعي مثل عملية الإدراك، وعملية التواصل.

ثالثا: نتائج التفاعل الاجتماعي كما تظهر في سلوك الأفراد وسلوك الجماعات.

أولا: عناصر الموقف الاجتماعي:

إن أهم ما يدرسه علم النفس الاجتماعي بالنسبة لعنصر الفرد هو اتجاهاته نحو الطرف الآخر المشترك معه في عملية التفاعل، واتجاهاته نحو الموقف المشترك بينه وبين الطرف الآخر والذي يتم تفاعل الاثنين داخل إطاره، ولا يقتصر على هذا فقط بل يدرس أيضا العلاقة بين اتجاهات الطرفين وكيف تتغير اتجاهات كل طرف منهما بتغير اتجاهات الطرف الآخر.

ثانيا: عمليات التفاعل الاجتماعي:

وهي العمليات النفسية التي تجعل سلوك كل طرف من طرفي عملية التفاعل الاجتماعي معتمدا على سلوك الطرف الآخر ويتم في هذه العمليات نوعين متداخلين من العمليات يعتمد كل منهما على الآخر:

1- العمليات النفسية في إدراك الشخص الآخر.

2- العمليات النفسية في التواصل.

ثالثا: نتائج التفاعل الاجتماعي:

حيث يتم دراسة تكوينات عناصر موقف التفاعل الاجتماعي من خلال:

1- **التجانس**: وهو ما ينتج عن التفاعل الاجتماعي بين فرد وجماعة ويؤدي إلى تأثر الفرد بالجماعة وتجانس سلوكه مع سلوكها.

2- **القيادة**: وهو ما ينتج عن التفاعل الاجتماعي بين فرد وجماعة وتؤدي إلى تأثر الجماعة بالفرد والانقياد له في سلوكها.

ولا يقتصر التفاعل الاجتماعي على ما يدور بين شخص وآخر بل قد يكون بين جماعة وأخرى ففريق كرة القدم يمثل جماعة تتفاعل مع الفريق الآخر، وقد بينت الدراسات أنه إذا تولت أداء عمل واحد جماعتان كل على حدة ولكن إحداهما ترى الأخرى وتعلم بوجودها فإن ذلك يؤثر على الأداء والإنتاجية.

وسائل حل مشكلات التفاعل الاجتماعي:

يقدم علماء النفس الاجتماعي عددا من الطرق التي يمكن من خلالها تعـديل سلوك غير مرغوب أو اكتساب آخر مرغوب ومن أهم هذه الطرق ما يلي:

1- الاقتداء.

2- التدعيم.

3- لعب الأدوار.

4- التمكين من انتقال الأثر.

الفصل السابع

خصائص النمو للناشئين

خصائص مرحلة النمو للناشئ (19-20) سنة:

يطلق البعض على هذه المرحلة اسم مرحلة الشباب وهذه هي مرحلة اتخاذ القرارات، وتعتبر هذه المرحلة فترة قمة الصحة والشباب ويتم النضج الجسمي في نهايتها، حيث يتم النضج الهيكلي في نهاية هذه المرحلة ويزداد الطول زيادة طفيفة مع زيادة الوزن ويتضح التحسن في صحة المراهق وتعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة فترة قمة الصحة والشباب.

النمو الفسيولوجي:

يتم في هذه المرحلة النضج الفسيولوجي حيث يتم الوصول إلى التوازن الغددي، ويتم التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية متكاملة.

النمو الحركي:

يتم في هذه المرحلة نضج مظاهر النمو الحركي ويقرب النشاط الحركي إلى الاستقرار والتآزر التام، كما تزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة.

النمو العقلي:

يصل النمو العقلي المعرفي في هذه المرحلة إلى قمة عالية حيث يصل الذكاء إلى قمة نضجه وتزداد القدرة على التحصيل وتزداد السرعة في القراءة، إلى جانب ازدياد قدرة المراهق على اتخاذ القرارات والتفكير لنفسه بنفسه، وتزداد القدرة على الاتصال العقلي مع الآخرين واستخدام المناقشة المنطقية وإقناع الآخرين.

النمو الانفعالي:

تتضح في هذه المرحلة مظاهر التطور نحو النضج الانفعالي حيث يتجه المراهق بسرعة نحو الثبات الانفعالي، ويلاحظ النزوع نحو المثالية، كما تتبلور لديه بعض العواطف الشخصية مثل الاعتداد بالنفس، والعناية بالمظهر وطريقة الكلام.

النمو الاجتماعي:

يتضح النمو الاجتماعي ويتجلى أثره في التوافق الشخصي، وتنمو القيم نتيجة تفاعل المراهق مع البيئة الاجتماعية ويلاحظ النمو المتقدم نحو الاستقلال عن الأسرة والسعي لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي.

أهم خصائص نمو القدرات الحركية والبدنية لمرحلة المراهقة 12-19سنة:

- تشهد مرحلة المراهقة المتأخرة تميز المراهق بالاستقرار والتوافق الحركي العام وتحسن المهارات الحسية والحركية ويستطيع سرعة تعلم واكتساب الحركات وإتقانها.

- تفوق البنين على البنات بصفة عامة في القدرات البدنية، ومن ذلك تفوق البنين على البنات في القوة العضلية، حيث تبلغ زيادة البنين عن البنات حوالي (4)كجم ثم يزداد هذا الفرق حتى يصل إلى (20)كجم، كذلك الحال في القدرات البدنية الأخرى مثل السرعة، القدرة الحركية، التحمل العضلي.....إلخ.

- وجود اختلاف في معدلات نمو القدرات البدنية وخاصة في مرحلة المراهقة المبكرة (12-14)سنة ثم تشهد مرحلة الطفولة المتأخرة (15-18) سنة المزيد من الاستقرار كنتيجة لاستعادة المراهق الاتزان في النمو الجسمي ويقترب المراهق من الوصول إلى النضج البدني الكامل تقريبا.

أهم خصائص النمو العقلي المعرفي:

- زيادة القدرة على التركيز من حيث مدة الانتباه ومدى الانتباه ويتأثر ذلك بدرجة كبيرة بمدى عامل التشويق وإثارة لموضوع الانتباه.
- تنمو قدرة المراهق على التذكر وتتسع الذاكرة لتشمل أنواع جديدة ويكون التذكر هنا من النوع الطويل المدى.
- نمو التفكير الابتكار بصورة واضحة أي قدرة المراهق على الإتيان بأفكار جديدة غير معروفة.
- تظهر الفروق الفردية بصورة أوضح في النمو العقلي – المعرفي في المراهقة نظرا لأن النمو العقلي في نهاية هذه المرحلة يكون قد اكتمل نضجه.

أهم خصائص النمو الاجتماعي- الانفعالي:

- اتساع دائرة المراهق الاجتماعية.
- يدين المراهق بالولاء الشديد لجماعة الأقران لأنها البديل لجماعة الأسرة التي يرغب في الاستقلال عنها.
- إعجاب المراهق بأشخاص يتمثل فيهم المثل الأعلى الذي يرتضيه في نفسه.
- الاهتمام بالمظهر الشخصي.
- استعداد ورغبة المراهق لخدمة الآخرين وتقديم يد العون لهم.
- زيادة حاجة المراهق إلى التقدير الاجتماعي والاعتراف به كشخص له قيمة.
- تتميز انفعالات المراهق بالشدة وعد الاستقرار والتقلب.
- ينمو لديه الميل إلى الزعامة

الفصل الثامن

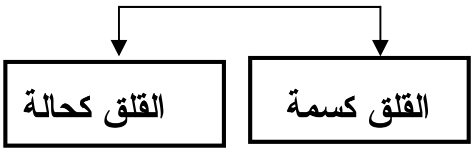
المظاهر النفسية للرياضيين

1. **القلق كحالة** :-

يعتبر القلق النفسي احد مظاهر الانفعالات النفسية للفرد و احد الابعاد الاساسية للخبرات الانفعالية للاعب ، و تختلف درجة تكيف الفرد بمدى ما يصادفه من صعوبات فيتعرض ازائها لنوع من القلق و التوتر و يختلف مستوى قلق الأفراد باختلاف شخصياتهم و بمدى ما يتعرضون له من مواقف ، و القلق حالة من التوتر الشامل الذى ينشأ خلال صراعات الدوافع و محاولات الفرد للتكيف كما انه قوة معوقة تؤثر في تكوين الذات و النفس حيث يقلل من قوة الملاحظة و قد يؤدى بالفرد إلى اختلال توافقه العضلى العصبى مما يؤثر بدرجة مباشرة على مستوى ادائه المهارى .

يعتبر القلق احد الانفعالات الهامة و ينظر اليه على اساس انه من أهم المظاهر النفسية التى تؤثر على اداء اللاعبين و ان هذا التاثير قد يكون ايجابيا يدفعهم لبذ المزيد من الجهد أو العكس صحيح

انواع القلق



1- **سمة القلق**TRAIT: بوصفه سمة ثابتة نسبياً للشخصية البشرية ولكن يتفاوت الأفراد بدرجة امتلاكهم لها إنها نزوع أو استعداد سلوكي مكتسب لدى الفرد يعتمد على خبرته السابقة في تكوين ميلة للاستجابة الثابتة نحو مثيرات معينة .

ا – كلما كانت سمة القلق عالية الشدة لدى الفرد زاد احتمال ارتفاع حالة القلق في المواقف المهددة للفرد

ب- سمة القلق عالية الشدة ازداد عدد حالات القلق في المواقف المهددة وذلك لميلهم على تأويل عدد كبير من المواقف على أنها خطرة

ج _ ارتباط مستوى حالة القلق بإدراك الفرد للخطر والتهديد له أقوى أثر من الخطر الحقيقي

د – ذوي سمة القلق المرتفعة يشعر بالتهديد من اختبارات الذكاء ، ولا يظهرون للاستجابة للأخطار الجسدية (عمليات ، صدمات كهربائية)بالنسبة لذوي سمة القلق المنخفضة

ويرجع سبيلبرجر هذا لأن حالة القلق ترتبط بسمة القلق في المواقف تقدير الذات تحديداً ولا ترتبط بمواقف أخرى .

2- القلق كحالة :-

ونقلا عن "محمد علاوي" استطاع " كاتل " و " شير " في ضوء الدراسات العديدة التى قاما بها التوصل إلى وجود عاملين متمايزين للقلق وهما سمة القلق وحالة القلق.

يعرف " مارتنز " قلق الحالة أنه انفعال ذاتى مباشر و مرتفع الشدة يحدث عند إدراك التهديد أو الخطر في المواقف الرياضية التنافسية التى تهدد مكانة الفرد الرياضي كلاعب و يصاحب هذه القلق اثار ايجابية أو سلبية على مستوى اداء الفرد الرياضي .

و يشير " محمد علاوى " انـه انفعـال مركـب مـن التـوتر الـداخلى و الشـعور بالخوف و توقع الشر أو الخطر .

و يرى " سبيلبرج " القلق كحالـة أنـه حالـة انفعاليـة ذاتيـه يشـعر فيهـا الفـرد بالخوف و توقع الشر و التـوتر يصـاحب هـذه الحالـة زيـادة نشـاط و فاعليـة الجهـاز العصبى السمبثاوى و يمكن ان تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لأخر.

و يضيف " اسامة راتب " هي صفة مؤقته تتغير من وقت لأخر و هـي تعـبر عن درجة القلق التى يشعر بها الفرد في وقت معين .

و يذكر عبدالرقيب البحيرى " إلى ان اثارة حالة القلق تتم بواسـطة مثـيرات داخلية أو خارجية تدرك من جانب الشخصـية كخطـر أو تهديـد ، فـان حالـة القلـق الناتجة تؤدى إلى اساليب سلوكية دفاعية بهدف خفض حالة القلق غير السارة

ويتفق الباحث مع كل من " محمد علاوى " و " أسامة راتب " و"عبدالرقيب البحيرى " ويرى أن القلق هو حالة إنفعالية تؤثر على الفرد وتجعلـه في حالـة مـن مـن عدم التركيز

كيفية التعرف على مظاهر القلق لحالة ما قبل المنافسة الرياضية من خلال ملاحظة المظاهر التالية

برودة اليدين	**الحاجة المستمرة للتبول**
زيادة افرازات العرق	**زيادة التوتر العضلى**
زيادة الافكار السلبية	**عدم القدرة على التركيز**
اضطرابات المعدة	**الصداع**

الشعور بالمرض	جفاف الحلق
فقدان الشهية	صعوبات في النوم(احلام مزعجة)
سهولة القابلية للاثارة و النرفزة	السلوك العدوانى (المنزل - المنافسة)

- **العوامل المؤثرة في حالات قلق ما قبل المنافسة :**

يشير محمد علاوى أن ظهور اللاعب الرياضي في حالة معينة من حالات القلق يرجع إلى عوامل متعددة و يمكن تلخيص أهم العوامل التى تسهم بدرجة كبيرة في التاثير على حالة قلق اللاعب قبل اشتراكه الفعلى في المباراة و حالة ما قبل المنافسة إلى ما يلى : -

- **النمط العصبى للاعب :**

أن نوع النمط العصبى للاعب الرياضي يؤثر بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة هناك افراد يتميزون بالهدوء و القدرة على ضبط انفعالاتهم و البعهض الأخر يتميز بالاستثارة .

- **الخبرة السابقة**

يختلف كل لاعب بالنسبة لمقدار الخبرة التى عاشها سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية فاللاعب الناشئ يختلف عن اللاعب الدولى .

- **الحالة التدريبية للاعب**

تؤثر الحالة التدريبية للاعب الرياضي بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة (المنافسة).

- **مستوى المنافس**

تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة ، اذ تختلف حالة اللاعب عند تقارب المستويات عن حالته عندما يدرك ان منافسه متفوق عليه .

- **مية المنافسة**

تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المبارايات الحبيه أو المباريات التجريبية .

- **نظام المنافسة**

يؤثر نظام أو طريقة تنظيم المنافسات (المبارايات) على حالة اللاعب الرياضي مثال تختلف حالة اللاعب عندما يكون نظام المباريات على طريقة الدورى من دور واحد أو خروج المغلوب من مرة واحدة .

- **استجابات المتفرجين**

ان الاستجابات المختلفة للمتفرجين من اهم العوامل المؤثرة على حالة اللاعب قبيل اشتراكه في المباراة .

- **مكان المنافسة**

قد تختلف حالة اللاعب الرياضي عندما يشترك في منافسة تقام على الملعب الذى اعتاد عليه عن حالته عندما يشترك في مباراة تقام على ملعب المنافس .

- **الحالة المناخية**

تختلف حالة اللاعب الرياضي عندما يشترك في منافسة رياضية في جو مناخى

يختلف اختلافا واضحا و جوهريا عن البيئة المناخية التى يعيش فيها و التى اعتاد عليها

2- الثقة الرياضية كحالة (الثقة بالنفس)

الثقة بالنفس تظهر بوضوح في اداء اللاعب أثناء المباراة فالأداء بالسرعة المثالية و عدم التسرع مع دقة الأداء المهارى و التصرف الخططي السليم كلها يظهر من

مظاهر الثقة بالنفس ، و يكتسب اللاعب الثقة بالنفس نتيجة للتدريب العلمى المنظم المستمر ، و مهمة المدرب هنا هي وضع التمرينات المتدرجة وفقا لقدرات اللاعب مما يكسبة اللياقة البدنية العالية و المقدرة على الداء المهارى و الخططي بالإضافة إلى الإعداد الذهنى فعندما يطمئن اللاعب إلى مقدرته في الأداء أثناء التمرين و المباريات أداء سليما يشعر بالثقة النفسية.

و يلاحظ في مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين غير واثقين من انفسهم أي يعوزهم الثقة بالنفس بينما هناك بعض الرياضيون يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو الثقة الزائفة و يوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس ، و هذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة

ان بعض الرياضيين يعتقدون بصدق انهم افضل من امكاناتهم الحقيقية و يتولد هذا النوع من الثقة الزائدة الزائفه نتيجة التدليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل المدربين و هذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه إلى الفشل و الاحباط عندما يواجه الواقع الفعلى و يتأكد من ان قدراته و امكاناته أقل و اضعف مما يعتقد .

و يشير" محمد علاوى " ان الثقة الرياضية هي الاعتقاد أو درجة التاكيد واليقينية بأن الفرد يملك القدرة لكي يكون ناجحا في الرياضة.

ويشير علاوى نقلا عن وربين فيلى حالة الثقة الرياضية انها حالة تختلف من موقف انجازى لموقف اخر من المواقف الرياضية .

ان الثقة في النفس المثلى تمنح الرياضي كفاءة التعامل مع الاخطاء فعندما يمتلك الرياضي الثقة في النفس و يشعر بقيمة ذاته فانه يكون اكثر فاعلية في تصحيح اخطاؤه ، و لا يخشى المحاولة لذلك فان المدربين الذين يعاقبون أو يسخرون من

الرياضيين الذين يرتكبون الاخطاء يحرمون الرياضيين من استخدام هذه الميزة الكامنة في الثقة بالنفس.

و الثقة في النفس الزائدة نوع من الخداع النفسي ـ و نتيجة لذلك الوهم فان الرياضيين يتجنبون معرفة الاسباب الحقيقية لضعف ثقتهم بانفسهم و يجدون صعوبة للاعتراف باخطائهم ، و يكثرون من تقديم التبريرات .

ـ بناء و تطوير الثقة لدى الرياضيين

- **زيادة الوعى بالثقة في النفس**

لبناء الثقة بالنفس لابد ان يصبح الرياضي مدركا و اكثر وعيا حول مشاعره بالثقة بما في ذلك معرفة جوانب التحسين و احدى الطرق التى تساعد على تحقيق ذلك توجيه الاهتمام نحو كيفية الإستجابة للمواقف المختلفة .

- **انجازات الأداء**

لقد اظهرت نتائج البحوث ان اهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التى يحققها الشخص و يعنى ذلك ان الشخص الذى يتميز اداؤه بالنجاح في الماضى سوف يزيد من ثقته في نجاح الأداء مرة اخرى في المستقبل .

- **التصور الذهنى للاداء الناجح**

يتمكن خلال عملية اتصور ان يستحضر الرياضي الصورة الذهنية لبعض المواقف التى يصعب ممارستها فعليا أثناء التدريب و من ذلك ان الرياضي يستطيع تصوره نفسه و هو يهزم المنافس الذى لم يسبق هزيمته من قبل.

- **الأداء بثقة :**

احدى الطرق الأفضل و الأسهل لبناء الثقة ان يحرص الرياضي على تميز اداؤه بالثقة فانه كلما تميز الأداء بالمزيد من الثقة زاد الشعور و التفكير بثقة و هذا الاجراء يكون اكثر اهمية عندما يبدا الرياضي فقدان الثقة و ان منافسه يدرك ذلك الامر الذى يستدعى التاكيد على الثقة من خلال الأداء .

- **التفكير بثقة**

يعتبر واحدة من اهم جوانب الثقة فالثقة تتاثر إلى حد كبير بالتفكير فعندما تفكر ايجابيا فان جسمك يستجيب على نحو افضل بسلوك يتميز بالثقة .

- **الحالة البدنية الجيدة**

يعتبر الإعداد البدنى و المهارى و الخططي من اهم الجوانب التى تساعد الرياضي على بناء الثقة ، و يقصد هنا الإعداد البدنى الشامل الذى يتضمن تطوير جميع لاصفات البدنيةى اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضى ، وان الرياضي الذى لديه الثقة في كفاءته البدنية يمكنه توزيع طاقته البدنية بانتظام خلال المسابقة و سوف ينعكس ذلك في التوجيه للاداء.

- **قيمة الذات**

يعتبر هذا المفهوم من المفاهيم النفسية الهامة لكل شخص و يبذل كل شخص الكثير من اجل حماية ذاته و غالبا فان المدربين الاكفاء يسعون إلى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين اقتناعا انم قيمة الرياضي لذاته هو مفتاح الدافعية .

- **تأسيس نظام محدد قبل المنافسة**

أن تأسيس النظام ينقص من التوتر و القلق و يساعد على التركيز في المسابقة القادمة ، حيث ان معرفة الرياضي ما يحدث و متى يحدث يجعل لديه الثقة و من ذلك على سبيل المثال .

موعد تناول الاكل ، الاحماء ، الوصول إلى مكان المسابقة و مما هو جدير بالذكر انه كلما زادت درجة الالفة بين اللاعبين و البيئة المحيطة بالمنافسة كلما ساعد ذلك على بناء الثقة .

و يستخلص الباحث مما سبق ان الثقة الرياضية احد المظاهر النفسية الهامة لحراس المرمى لانها تعمل على خفض التوتر و اعطاء حالة من الثبات الانفعالى لحراس المرمى نتيجه لخبرات النجاح السابقة التى ادت إلى تقدم الثقة لديهم و هذه الثقة لا تاتى من فراغ لدى حراس المرمى و لكن لان هؤلاء الحراس يدركون حدود قدراتهم جيدا و لا يخضعون انفسهم بانهم وصلوا لمستويات اعلى من قدراتهم و بالتالى تتحول الثقة إلى ثقة زائدة تؤدى إلى الفشل و الاحباط و يلعب المدرب دور هام في بناء الثقة و تطويرها بالنسبة لحراس المرمى بالتدريب الجيد للنواحى المهارية و البدنية والخططية و عدم التدليل أو التشجيع المبالغ فيه لحارس المرمى الذى يؤدى إلى الفشل أو الثقة الزائفة أو السخرية و التقليل الزائد من حجم حارس المرمى لان ذلك يؤدى إلى افتقار حارس المرمى للثقة بالنفس و لكن يجب ان يعرف كل حارس مرمى قدراته و يضع لكل لاعب هدف واقعى يتمشى مع قدراته و عند الوصول اليه يشعره بقيمة ذاته و يكون اكثر فاعلية معه لتصحيح اخطاؤه و تساعد الالفة بين اللاعبين و المدربين و الاداريين كفريق الواحد على ثقة اللاعبين في انفسهم و حسن الاداء.

3 - الاستثارة كحالة

تعتبر الاستثارة و الضغوط النفسية من أهم المظاهر النفسية التي تنتاب الممارسين و المشاركين في الرياضة على مختلف أنواعها و محاولة التعرف على أهم النظريات المعاصرة لهذه المظاهر النفسية الهامة و كيفية تأثيرها على الأداء الرياضي وكذلك كيفية اختيارها و قياسها و التنبؤ بنتائجها

و يلاحظ في المجال الرياضي أن بعض المدربين يرون أن أداء اللاعبين يتحسن بعلاقته المباشرة مع زيادة استثارتهم و زيادة عملية التنشيط الفسيولوجى لبعض أجهزة الجسم اعتقادا منهم إلى انه كلما زاد درجة الاستثارة اللاعبين فان درجة تعبئتهم النفسية تزداد و هو الأمر الذي يؤدى إلى الأداء الأفضل للاعبين

يلاحظ بشكل عام ارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية و حالة التوتر لدى بعض اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية و هؤلاء اللاعبين يتوقع أن يكونوا أكثر استعدادا إلى إخراج السلوك العدواني عندما توجد مثيرات منبهه ترتبط بظاهرة العدوان و في هذا الصدد تجدر الإشارة إلى أن الأدلة تؤكد وجود ارتباط بين ظهور السلوك العدواني وارتفاع درجة الاستثارة الانفعالية و خاصة عندما يكون العدوان هدفا في حد ذاته وليس كوسيلة

وأشار" محمد علاوى" نقلا عن اوكسندين 1970 إلى أن درجة الاستثارة تختلف طبقا لمستوى اللاعب و عما اذا كان ناشئا أو متوسط المستوى أو لاعبا متقدما عالي المستوى و يمتلك خبرات مهاريه و خططية متقدمة و أشار " محمد علاوى " أيضا نقلا عن كريمر و اخرون (1994) إلى أن الاستثارة هي الشدة التي تطلق بها الطاقة الكامنة المخزونة في أنسجة الكائن الحي و تظهر في النشاط و الاستجابة

وأشار" محمد علاوى " نقلا عن كريمر أيضا إلى أن أفضل طريقة لفهم الاستثارة هي تصورها على خط متصل يتراوح ما بين أقصى درجة من الاسترخاء و إلى أقصى درجة من شدة التهيج

و يرى " محمد علاوى " نقلا عن سندرز و جونز 1990 إلى أن الاستثارة هي الاستجابة لمدخل أو مثير يعمل على حث أو تنشيط العمليات اللادراكيه مثل إدراك المعنى الكلى أو الاستيعاب أو إدراك المعنى الدلالي و يذكر" محمد علاوى " 1998 أيضا أن الاستثارة هي التنشيط الفسيولوجي و النفسي ـ (العقلي أو المعرفي) للاعب الذي يثير السلوك

و الاستثارة لابد أن تكون استثارة معتدلة أي (مثلى) لكي تعطى أفضل أداء بالنسبة للاعب أما إذا كانت الاستثارة زائدة عن الحد فتؤدى إلى تنمية عكسية و عدم اتزان في السلوك و الأداء أثناء المنافسة .

و يرى الباحث ان الاستثارة هي تنشيط لأجهزة الجسم تخرج الطاقة المخزونة بصورة فجائية نتيجة لمثير .

- **العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضي :**

و قد قدم بعض الباحثين في مجال علم النفس العديد من النماذج والنظريات لمحاولة التوصل إلى طبيعة العلاقة بين الاستثارة و مستوى الأداء لدى الفرد، و قد حاول العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي اقتباس و تطويع هذه النماذج و النظريات للتطبيق في مجال الأنشطة الرياضية و خاصة في عمليات التعلم الحركي **أو التعلم الخططي أو الأداء في المنافسات الرياضية مثل النظريات التالية :-**

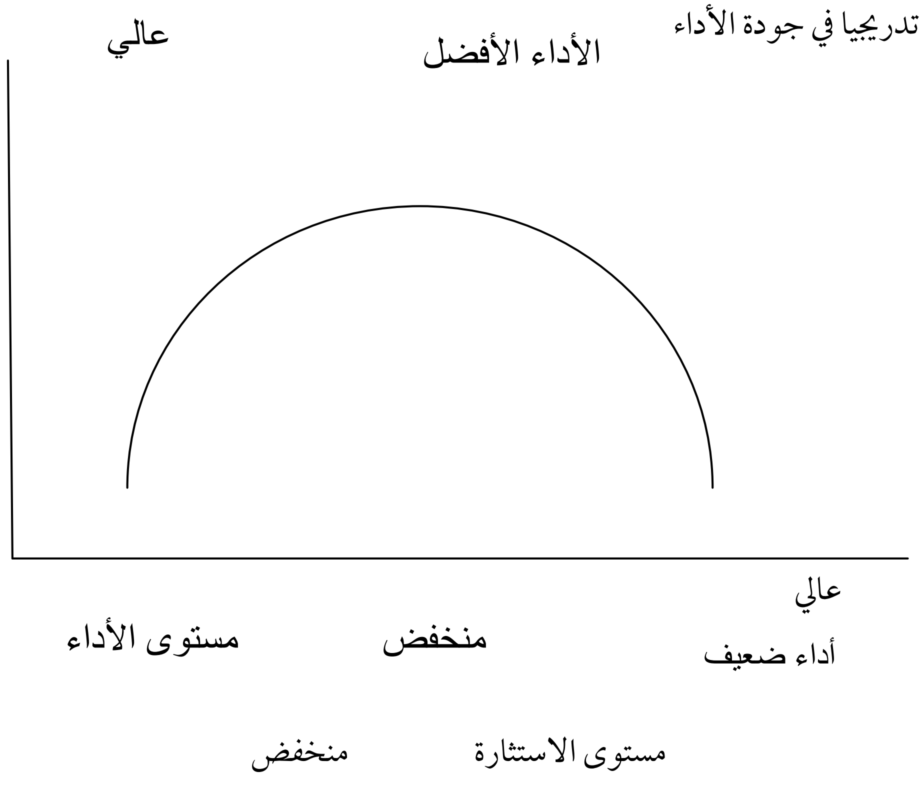
- **نظرية الحافز**

تشير إلى أن العلاقة بين الاستثارة و الأداء هي علاقة طردية خطيه و هذا يعنى انه في حالة إتقان اللاعب الرياضي للمهارات الحركية فان ارتفاع شدة الاستثارة يؤدى إلى تحسن الأداء فكان أداء اللاعب الرياضي يتحسن كلما زادت درجة استثارته على أساس أن الاستثارة هي بمثابة الحافز (شكل رقم 4)

و قد صادفت نظرية الحافز العديد من أوجه النقد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي في ضوء العديد من الدراسات الميدانية على اللاعبين على أساس أن نموذج الخط المستقيم الذي يصور العلاقة بين الاستثارة و الأداء معقد نسبيا وخاصة عند المقارنة بين أداء اللاعبين في الحركات المتعلمة حديثا أو المهارات السهلة و بين أداء اللاعبين في المهارات الصعبة

نظرية حرفU المقلوب

يرجع الفضل إلى يكس و ددسون في جامعة يال الأمريكية عـام 1908 في تقـديم نمـوذج حـرف U المقلـوب و هـذا النمـوذج يشـير إلى انـه كلـما ارتفعـت مستويات الاستثارة كلـما ازدادت درجـة جـودة الأداء إلى نقطـة معينـة يطلـق عليهـا مصطلح الداء الأفضل و بعد هذه النقطة فان الزيادة في الاسـتثارة تـؤدى إلى الـنقص تدريجيا في جودة الأداء



شكل رقم (1) نقلا عن " محمد علاوى " نظرية حرف U المقلوب للاستثارة (44 : 415)

و قد دعمت العديد من الدراسات في مجال علم النفس الرياضي صلاحية هـذا النموذج للتطبيق في المجال الرياضي من حيث المبدأ مع إضافة بعض التعديلات لكـي

تناسب العديد من المواقف المتغيرة و المتعددة في مجال الأداء الحركي كما اختلفت هذه التعديلات و الإضافات من باحث لأخر في ضوء تصوراته النظرية و نتائج دراساته

مستويات الاستثارة:

1- المستوى الأمثل للاستثارة هو الذي يقترب فيه اللاعب من المستوى الأمثل لمتطلبات المهام في المنافسة الرياضية

2- المستوى الأقل من الاستثارة هو الذي يقل فيه مستوى استثارة اللاعب كثيرا عن المستوى الأمثل لمتطلبات موقف المنافسة

3- المستوى الزائد من الاستثارة هو الذي يزيد فيه مستوى استثارة اللاعب كثيرا عن المستوى الأمثل لمتطلبات موقف المنافسة

و يرى الباحث أن مستوى الاستثارة للحارس يختلف من حارس لآخر حسب عمره التدريبي في الملعب و حسب مستوى الحارس (ناشئ – القسم الأول – القسم الثاني – القسم الثالث – القسم الرابع – دولي) و لابد أن تكون الاستثارة مثلى أي تتباين درجاتها من حيث الشدة فتتراوح بين الصفر إلى الدرجة المطلقة حتى يخرج الحارس أفضل ما لديه في الملعب .

4- الخوف كحالة

يعتبر الخوف من الانفعالات المؤثرة تأثيرا واضحا في حياة الأفراد فمن جهة له فائدته في حياتنا و هي اتقاء الخطر و من جهة أخرى إذا زاد كان سببا في اختلال تكيف الفرد و سوء صحته العقلية .

وان الخوف هو شعور الفرد بانفعالات مؤثرة في حياته بتهديد معين له و نقصه و زياداته تسبب اختلال تكيف الفرد و سوء صحته العقلية و الاتزان فيه يقى الفرد من الخطر

وان الخوف انفعال أولى يثير الخطر المتوقع و تميزه تغيرات بدنيه واسعة وتصحبه رغبة في الهرب أو الاختفاء

ـ مظاهر الخوف

إن انفعال الخوف لدى الأفراد يصاحبه عدة مظاهر خارجية و داخليه في آن واحد حيث تظهر بعض التغيرات على ملامح الوجه بالإضافة على بعض التغيرات الفسيولوجية كانخفاض الضغط أو إفرازات العرق أو الشعور بالرغبة بالتبول والرعشة

الفصل التاسع

الإعداد النفسي للرياضيين

أ - الإعداد النفسي :-

وعلم النفس الرياضي من العلوم الهامة التي تدرس سلوكيات الفرد أثناء الرياضة وأصبح في الوقت الحالي لا يقتصر على مجرد تطبيق لمبادئ وقوانين ونظريات ونماذج علم النفس الأخرى بل أصبح له مباحثه وموضوعاته ونماذجه وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وطبيعته وقد حدثت تطورات هامة وواضحة في مجال الموضوعات التي تناولها علم النفس بالدراسة والبحث والتطبيق.

ومن ثم فان الإعداد النفسي يهدف إلى تنمية و تطوير الخصائص النفسية والقدرات الضرورية و الهامة للاعب في المسابقات الرياضية العامة و ينحصر هدف الإعداد النفسي العام في تعليم اللاعب كيفية استخدام الطرق والوسائل التي تضمن الاشتراك في المسابقات بنجاح

و يشير "حنفى مختار" أن الإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما للنواحي التعليمية و الإعداد النفسي يعنى كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب و هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب على هذه المؤثرات أثناء التدريب وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب و الأداء أثناء المباراة و من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة .

ويرى "مفتى إبراهيم" أن الإعداد النفسي هو تلك العمليات التي من شانها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابيا كل من الأداء البدني و المهارى و الخططي للاعب

والوصول به إلى قمة المستويات و أن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك اللاعب ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلالاليات محددة تسهم في تطويع و تعديل السلوك بما يسهم ايجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء .

ب - أنواع الإعداد النفسي :-

يتفق كل من محمد علاوي ، حنفى مختار ، مفتى إبراهيم على أن الإعداد النفسي ينقسم إلى نوعين هامين **هما كما يلى** : -

1- الإعداد النفسي طويل المدى .
2- الإعداد النفسي قصير المدى .

1- الإعداد النفسي طويل المدى :

يرى "حنفى مختار" أن الإعداد النفسي طويل المدى يهدف إلى تثبيت شخصية اللاعب من خلال السمات الإرادية والقيم الخلقية للاعب وتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب وتعود اللاعبين على التدريب في ظروف المباراة حتى لا يفاجئ اللاعب بها والعمل على التقوية العامة للأداء الرياضي من ناحية البدنية و الفنية والخططية والذهنية .

2- الإعداد النفسي قصير المدى .

كما يذكر" محمد علاوى " أن الإعداد النفسي قصير المدى هو الإعداد المباشر للفرد قبل اشتراكه في المنافسة الرياضية (المباراة) و ينقسم الخبراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استخدامها في مجال الإعداد النفسي المباشر للمنافسات إذا يرى البعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة " الإبعاد " بينما يفضل البعض الآخر استخدام ما يسمى " بطريقة " الشحن "

ويقسم الخبراء الإعداد النفسي قصير المدى إلي :-

ـ طريقة الإبعاد :

يقصد بالإبعاد استخدام مختلف الطرق و الوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية و من أهم طرق و وسائل الإبعاد ما يلى :

- مشاهدة بعض الأفلام أو المسرحيات المرحة .
- سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الأغاني أو الانشغال في القراءة
- التنزه في بعض الأماكن الخلوية التي تتميز بمناظرها الطبيعية الجميلة
- مناقشة بعض الموضوعات المختلفة البعيدة عن المجال الرياضي
- البقاء في مكان بعيد عن مخالطة المتفرجين لعدم الإثارة أو الشحن للاعبين
- الانشغال ببعض العاب الورق (الكوتشينة أو الطاولة أو الشطرنج)

و يرى " أنصار طريقة الإبعاد " إن من أهم فوائدها العمل على ادخار قوى الفرد و طاقاته النفسية التي يستهلكها في التفكير الدائم للمنافسة و تصور ما يجرى في المنافسة .

ـ طريقة الشحن :

هي أن يعيش الفرد الرياضي في جو المباراة و أن يعمل على الاندماج الكلى في كل ما يحيط بالمبادرة وكل ما يرتبط بها بدوام التوجيه لأهمية المباراة و التكرار الدائم للنقاط النهائية التي يجب مراعاتها و تذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز و الخسائر التي يمكن أن تحدث له في حالة الهزيمة .

ج- حالة ما قبل المنافسة :-

حالة ما قبل البداية أو حالة ما قبل المنافسة تتميز ببعض المظاهر النفسية التي تؤثر على مستوى الفرد الرياضي أثناء المباراة تأثيرا بالغا و ترتبط " حالة ما قبل المباراة " ببعض المظاهر الايجابية مثل التركيز الواعي للانتباه أو الانفعالات السارة المحببة للنفس مما يسهم في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل الأداء و في بعض الأحيان الأخرى ترتبط حالة ما قبل المنافسة ببعض المظاهر السلبية مثل زيادة التوتر والاستثارة أو الانفعالات السلبية الغير سارة مما قد يعمل على هبوط مستوى قدرة الفرد على العمل و الأداء .

قام بعض العلماء بإجراء العديد من التجارب على مجموعات متعددة من الأفراد الرياضيين لتحديد الأعراض التي تظهر على الأفراد في أثناء الفترة الزمنية في حالة ما قبل المنافسة و قد أسفرت نتائج هذه التجارب على أن الفرد الرياضي بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه قد يمر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية بحالة معينه من **الحالات التالية** :-

1- أنواع حالات ما قبل المنافسة :-

- حالة حمى البداية
- حالة عدم المبالاة بالبداية
- حالة الاستعداد للكفاح .

- **حالة حمى البداية :-**

تعمل على زيادة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ وأهم أعراضها النفسية :-

- شدة الاستثارة " النرفزة "
- الاضطراب و الارتباك و عدم الاستقرار
- ضعف التذكر
- الشعور بالخوف من المنافس
- عدم ثبات الحالة الانفعالية و سرعة تغيرها
- تشتيت الانتباه و عدم القدرة على التركيز

- **ـ حالة عدم المبالاة بالبداية :-**

تعتبر حالة عدم المبالاة بالبداية عكس حالة حمى البداية إذا تعزى إلى زيادة عمليات الكف في المخ و الهبوط في عمليات الإثارة العصبية وأهم أعراضها النفسية:-

- عدم المبالاة و فقد الرغبة و الميل في الاشتراك في المنافسة
- انخفاض في درجة الاستثارة و الاضطراب لدرجة الخمول
- حالة انفعالية (مزاجية) سلبية مصحوبة بالضجر و عدم الرضا
- انخفاض في مستوى الإدراك و التفكير و التذكر
- ضعف الإدراك

- **حالة الاستعداد للكفاح :-**

حالة الاستعداد للكفاح على نقيض الحالتين السابقتين إذ تتميز بالتوازن التام بين العمليات العصبية أي بين حالتي " الإثارة العصبية و الكف العصبي " وأهم أعراضها النفسية.

- استثارة معتدلة بسيطة
- حالة انفعالية ايجابية (سارة) كالفرح للاشتراك في المباراة
- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك و التفكير و التذكر
- تصور الفرد لما سيجرى في المباراة من مواقف و تصور استجابات للمنافسين

1 - كيفية إعداد اللاعب قبل الأداء في المنافسات :-

هناك العديد من التوصيات التطبيقية التي أسفرت عنه نتائج الدراسات والبحوث في مجال علم النفس الرياضي و التي يمكن للمدرب الرياضي الإفادة منها في مجال إعداد و توجيه اللاعبين و منها ما يلي :-

- **الإبعاد و الشحن**

- **الإبعاد** : هي استخدام طرق و وسائل مختلفة تعمل على أبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية .
- **الشحن** : هي معايشة الفرد الرياضي في جو المباراة و أن يعمل على الاندماج الكلى في كل ما يحيط بالمباراة و كل ما يرتبط بها .

- **تنظيم التعود على مواقف المنافسات**

هي تعود الفرد الرياضي على الظروف و المواقف المماثلة لظروف و مواقف المنافسات التي سيشترك فيها من أهم العوامل التي تبعث على الفرد الثقة و الطمأنينة و الأمان و تسهم قدرته على حسن توقع و مجابهة الاحتمالات المختلفة و في نفس الوقت تعمل على إخماد ما قد ينتاب الفرد من خوف أو قلق أو رهبه أو أحجام .

- **الاهتمام بعملية التهيئة " الإحماء "**

تهدف على العمل على إكساب العضلات الارتخاء و المرونة و تهيئة مختلف أجهزة الجسم للعمل المقبل و تهيئة مختلف النواحي النفسية لإكساب الاستعداد النفسي للاشتراك في المنافسة

- **استخدام التدليك الرياضي**

يمكن استخدامه فيما بين الوحدات التدريبية أو ما قبل المنافسة مع مراعاة فترة و قوة التدليك بحيث تتناسب مع كل لاعب و أن يسهم إما في المساعدة على استرخاء اللاعب أو تنبهه و إثارته طبقا للحالة التي يمر بها اللاعب أو التخلص من فضلات التعب .

- **التأثير النفسي لبعض الأطعمة أو العقاقير**

قد يستخدم المدرب الرياضي في بعض الأحيان التأثير النفسي لبعض الأطعمة أو العقاقير أو المشروبات لا يشترط أن يكون لها تأثير معين و لكنها تكون بمثابة ناحية نفسية تسهم بدرجة كبيرة في المساعدة على تهدئة الفرد الرياضي واكتساب الإيحاء بالثقة بالنفس و القدرة الذاتية .

- **عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد اليومية**

ينبغي على المدرب عدم إجبار الفرد على تغيير عاداته اليومية بصورة فجائية استعدادا للمنافسة حتى لا يؤدى ذلك إلى بعض النتائج السلبية .

- **انتقال الأثر الانفعالي :**

قد يكو ن من المناسب في مرحلة ما قبل الاشتراك في المنافسة إبعاد اللاعبين الذين شاركوا في المنافسة السابقة عن اللاعبين الذين سيشتركون في المنافسة التالية مباشرة كما هو الحال في الرياضيات الفردية كالملاكمة أو المصارعة ..... الخ لأن الانفعالات غير السارة للاعب المهزوم الذي يخرج من المباراة قد ينتقل أثرها بصورة غير مرغوب فيها للاعب الذي لم يشترك و على وشك الاشتراك في المنافسة .

- **سلوك المدرب**

في مرحلة ما قبل المنافسة الرياضية بعض اللاعبين يفضلون البقاء بمفردهم قبيل المنافسة و قد يجدون أن مستوى تركيزهم و استعدادهم للمنافسة يتأثر إذا طلب منهم الاتصال بالآخرين . و على المدرب مراعاة الحذر بالنسبة للاتصال باللاعبين إذ ليست فترة ما قبل المنافسة لإعطاء تعليمات أو بيانات معقدة و مطولة للاعبين فيما يتعلق بالخطة أو المهارات أو في الأداء أو ما شابه ذلك نظرا لان الاستثارة أو القلق أو الضغط المصاحب لفترة ما قبل الاشتراك في المنافسة لا يسمح للاعب بتقبل مثل هذه النواحي.

- **التعاون التام مع الطبيب الرياضي**

لابد ان يكـون هنـاك عمليـة تعـاون تـام بـين الطبيـب و المـدرب الرياضـيين ولا يسمح المدرب الرياضي لنفسه بمحاولة علاج اللاعـب بأيـة طريقـة مثـل إعطـاء اللاعب لبعض الأقراص المهدئة أو بعض المسكنات أو اقتراحه بأخذ بعض الأقراص المهدئة في حالة عدم قدرة اللاعـب عـلى النـوم لـيلا و يـترك أمـر تشـخيص و عـلاج الإصابات للطبيب الرياضي .

- **التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي**

مـن الأهميـة التعـاون التـام بـين المـدرب و الأخصـائي النفسيـ و إن حضـور الأخصائي النفسي الرياضي لتدريبات اللاعبـين و الفريـق و كـذلك حضـور المـدرب الرياضي للتدريب على المهارات النفسية للاعبين يعتبر من العوامل التـي تظهـر مـدى العلاقة بين عمل المدرب الريـاضي و الأخصـائي النفسـي الريـاضي و تـدعم مـدى الاهتمام بجوانب التوجيه التربوي النفسي لدى اللاعبين

و يرى الباحث من خلال الخطوات السابقة أنه يمكن للمدرب تهيئـة و إعـداد الحراس نفسيا قبل البطولة بفـترة حتـى لا يتـأثر أداؤهـم أثنـاء المنافسـات الرياضـية والإعداد النفسي الجيد للاعب يؤدى إلى الأداء المثالي و الإعداد النفسـي غـير الجيـد للحارس يؤدى إلى الأداء الغير مثالي في الجوانب المهارية لأن الجوانب النفسية مرتبطـة ارتباطا وثيقا بالأداء المهارى و هذا يتطلب جهد خاص من قبل المدرب أو الأخصائي النفسي أن وجد لمعرفة حالة كل لاعب النفسية لمعالجتها قبل البطولة .

• الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم

يمر اللاعب خلال مرحلة التدريب و حتى الاشتراك في المنافسات بالعديد من المواقف التى تحتاج إلى قدرات نفسية عالية حيث ان بعض اللاعبين يستجيب لهذه المواقف بصورة تساعدهم في الأداء المهارى و الخططي ، و البعض الأخر لا يستجيب لهذه المواقف و قد تؤثر سلبيا على اداءهم . ومن المفترض أن يتعامل اللاعبون مع عدد من المواقف سواء في التدريب أو المنافسة ذلك حتى يتمكنوا من الداء الناجح والاستفادة بقدراتهم الكامنة و الكثير من هذه المواقف يمكن التغلب عليها باستخدام عوامل التصحيح النفسي و الضبط للقدرات الداخلية

و يشير علاوى ان التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى محاولة الوصول بالفرد إلى اعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار و تحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الفرد الرياضي تربية شاملة متزنة أي تنمية و تطوير مختلف قدرات و مهارات و سمات الفرد الرياضي بصورة تسهم في قدرته على تحقيق أعلى المستويات الرياضية و عمليه التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوى على أي معنى و لكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لكي تحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسات الرياضية .

يرى " اسامة كامل راتب " أن علم النفس الرياضة التطبيقى يهتم بجانب واحد من علم نفس الرياضة و هو معرفة و فهم " النظريات النفسية " والأساليب التى يمكن تطبيقها في الرياضة و النشاط البدنى لتنمية الأداء و نمو الشخصية للرياضيين أو المشاركين في النشاط البدنى .

وقد أشار كلا من و ينبرج ، سنجر ولاندرذ و سميث و أورليـك و أخـرون إلى اهمية علم نفس الرياضة في المجال الرياضي و ارتباطه بالتفوق في الرياضة

ويذكر علاوى ان علم النفس الريـاضي لم يقتصـر عـلى مجـرد التطبيـق لمبـادئ وقوانين و نظريات علم النفس العام أو علم النفس التربوى ، بل اصبحت له مشـاكله و مباحثـه و موضـوعاته و أهدافـه التـى تتفـق مـع خصائصـه و طبيعتـه نظـرا لأن الموضوعات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي لها مشـاكلها الخاصـة التـى تتميـز عـن سواها من المشاكل في المجالات الأخرى

يعتمد النجاح في تطبيق أساليب الصحة النفسية في الرياضة على الفاعليـة التـى تحدثها تلك الأساليب في اداء و سلوك اللاعبين أنفسهم ، فالتدريبات النفسية الذاتيـة يترتب عليها تغيرات نفسية لذلك يجب عند القيـام بعمليـة الإعـداد النفسي- مراعـاة أستخدام كافة القدرات الأحتياطية الكامنـة لـدى الأفـراد في ضـوء المعرفـة الكاملـة لطبيعة شخصيتهم و حالتهم المزاجية و النفسية و الأهداف المقترحة من هذا الإعداد و المتوقع تنفيذها ، و يعتمد الإعداد النفسـي للأفراد على ضرورة مراعـاة الخصـائص الفردية لكلا منهم بمعنى أن عمليـة تعلـيم و اتقـان التـدريبات النفسـية تعتمـد عـلى ضرورة التعامل مع الأفراد بشكل شخصى و منفرد .

و يجب على اللاعب ان يعتمد اعتمادا أساسيا على اسـاليب الإعـداد النفسـي بنوعيه (المهدئ – المنبه) قبل و أثناء و بعد المبارة بهدف تحقيق افضل أداء و أقل درجة إجهاد أو اصابه قاصدا بـذلك في النهايـة سرعـة اسـتعادة الشـفاء اسـتعدادا للمبـاراة أو المسابقة التالية

والإعداد النفسي يقى اللاعب من التأثير السلبى للمشكلات النفسية التى قد يتعرض لها اللاعب و كذلك فإن الإعداد النفسي يقلل من الجهد و الوقت المبذولين في التدريب وأيضا يقلل من احتمالات هبوط مستوى الداء ، و يشكل الإعداد النفسي ركنا أساسيا في إعداد اللاعب مثله مثل الإعداد البدنى و المهارى و الخططي بل أنه له الدور الفيصل في خروجه بصورة تعكس كفاءة التخطيط و التنفيذ لذلك فإن الحالة النفسية للاعب قد تكون ايجابيه فتعضد الأداء و قد تكون سلبية فتعوقه لذا فإن الإعداد النفسي المبنى على الأسس و المبادئ العلمية يسهم بطريقة مباشرة في ان يخرج اللاعب أفضل مستوى.

و يسعى الإعداد النفسي إلى خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الايجابية التى تركز على تكون الاقتناعات الحقيقة و المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة و من ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالأضافة إلى التوجيه و الأرشاد التربوى و النفسي للأفراد الرياضيين الأمر الذى يسهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التى تعترضهم و القدرة على حلها حلا سليما.

والتدريب الرياضي لا يقتصر على الإعداد الفنى للاعب فقط أي تزويده بمعلوماتو مهارات جديدة و تحسين طريقته في الأداء فحسب بل يتجاوز ذلك إلى الإعداد النفسي .

لذا يلعب الإعداد النفسي دورا هاما بالنسبة للرياضيين و ذلك ما أبرزه التقويم الدقيق للمنافسين الرياضية المتعددة حيث أصبح الإعداد النفسي بالأضافة إلى جوانب الإعداد الأخرى تشكل جزءا لا يتجزأ من إعداد اللاعبين للأشتراك

في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئتهم و توجيههم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم و طاقاتهم لإستثمارها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية خاصة وان المدربين و اللاعبين يتعرضون قبل المباريات إلى ظهور بعض الأنفعالات النفسية و التى قد تؤثر على مستوى اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية .

-دور علم النفس الرياضي في تخطيط التدريب في كرة القدم

يذكر حنفى مختار (1994) ان التدريب المخطط في كرة القدم يلعب دورا هاما و اساسيا ، حيث ان عملية التدريب هنا لها متطلبات و واجبات متعددة ومتشبعة و معقدة ، يجب على المدرب ان يضع لها الحلول الملائمة ، فالأداء الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف على لياقته البدنية من حيث القوة و السرعة و التحمل و الرشاقة والمرونة فحسب بل يعتمد أيضا على مقدرته على أداء المهارات الأساسية وارتباطها بالخطط الصعبه داخل الفريق كمجموعة بالاضافة إلى الخطط الفردية واخيرا على الناحية التربوية و النفسية كالعزيمة و روح الكفاح و التضحية في سبيل الفريق .

ويؤكد ابو العلا عبدالفتاح (1997) ان مستوى الأداء في كرة القدم بجوانبه المختلفة يتوقف على التخطيط الدقيق لعملية التدريب و ذلك بهدف الارتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى المستويات.

- الأداء المهارى لكرة القدم:

تتميز كرة القدم بتنوع و كثرة أداءاتها المهارية و اجادة اللاعب لها يعد امرا ضروريا و هاما لتنفيذ خطط اللعب أثناء المباريات .

و يعرف حسن أبو عبده (2002) المهارة skill بانها الأداءالحركي الارادى الثابت المتميز بالتحكم و الدقة و الاقتصاد في الجهد بسرعة استجابة للمواقف المتغيرة

لانجاز افضل النتائج أثناء المباراة ، كما يعرف المهارات الاساسية في كرة القدم انها عبارة عن نوع معين من العمل و الأداء يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض اجزاءه لتحقيق الأداء البدنى الخاص .

و يشير عصام عبدالخالق (1999) ان الأداءات المهارية تختلف في اهميتها ودورها و تركيبها من نشاط لاخر حسب متطلبات تصنيعها مواقف هذا النشاط للوصول إلى المستويات العالية ، و تندرج كرة القدم تحت النشاط ذات التاثير الإيجابى المتبادل بين اللاعبين

حيث اكد حنفى مختار (1994) على ان الأداءات المهارية في كرة القدم تتضح اهميتها في كونها عامل مهم و رئيسى فبدونها لا يمكن للاعب ان ينفذ الخطط أو يقوم بالواجبات الملقاه على عاتقه ، باعتبارها كثيرة و متنوعة و يختلف اسلوب التدريب عليها عنه في الألعاب الأخرى نظرا لتنوعها و اختلاف ظروف اللعبه المستمر من ان اللاعب في الملعب و ارتباط حركته و أدواءه بالخصم أو الزميل ، فضلا عن ان اللاعب في كرة القدم يستخدم جميع اجزاء جسمه مع أداه غير مستقره فهى تارة على الارض و تاره اخرى في الهواء .. يضاف إلى ذلك الكفاح المستمر طوال زمن المبارة على الأرض حيث تكون الكرة دائما بين لاعبى متنافسين في محاولة لكل منهما للاستحواذ عليهما بما يتطلب ايجاده فائقة للاداءات المهارية ، حيث ان تحسن سرعة ودقة الاداءات المهارية يزيد من جمال الآداه في مباريات كرة القدم .

و يؤكد عادل الفاضى(2008) على أن الأداء المهارى يكون أفضل في اللاعبين ذوى الخبرة عنه في الناشئين و هذا لا يتأتى إلا من خلال التركيز على تنمية

القدرات البدنية الخاصة و التى ترتبط باتجاهات و مسارات الأداء المهارى الحركيه والتى تتشابهة مع مواقف اللعب .

وتذكر خيرية سكرى، محمد بريقع (2001) ان المدرب المتميز المبتكر يصمم من التدريبات التى يكون لها الأثر الجيد في تطوير قدرات لاعبيه باستخدام مجموعات متنوعة من التمرينات داخل الوحدة التدريبية ، و اذا استطاع المدرب ان يتخطى الطرق التقليدية سوف يزيد مثيرات التدريب و يستطيع ان يضيف كثير من الدافعية والاستمتاع و يكسر الملل ، و انه سوف يحصر نتائج عمله ، و ان التغير في اساليب التدريب المبنى على مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين و التخطيط المناسب للتدرج في زيادة الحمل سف تكون نتيجته أيضا للوصول إلى قمة المستويات العالية .

- الإعداد النفسي لحراس المرمى في كرة القدم

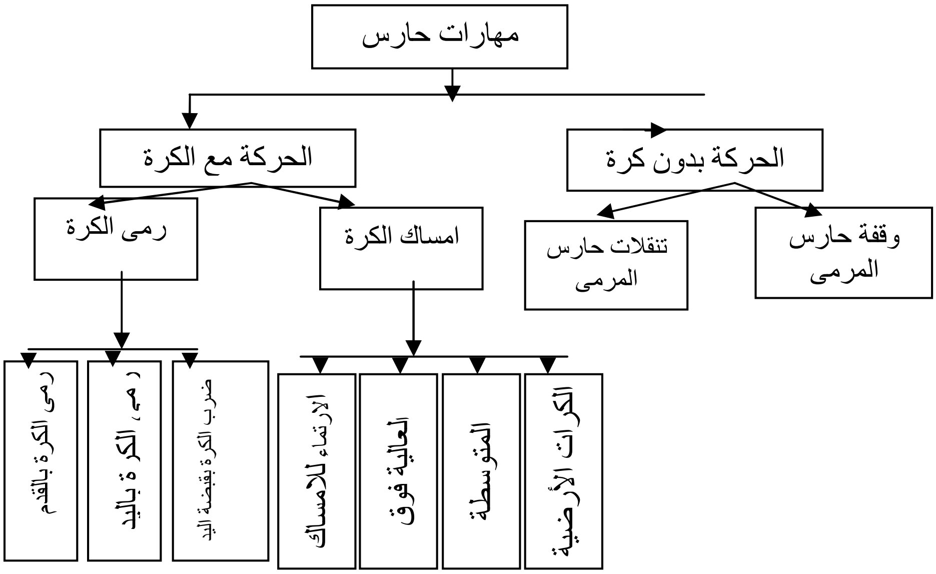
يذكر حنفى مختار (1999) بأن حارس المرمى يعتبر صاحب المسئولية الكبرى في الفريق ، فخطأ أي لاعب في الفريق يمكن تداركه ، فالمهاجم الذى يفشل في تسجيل هدف يدرك الجميع انه يمكن ان تتاح له فرصة اخرى لتعويض الهدف المفقود و المدافع المخطئ يغطى خطأه زميله ، أما حارس المرمى فأن خطأه لا يمكن تداركه غالبا و يترتب عليه تسجيل هدف فريقه ، و من أهم مميزات حارس المرمى قدرته على التوقع السليم لتحركات المهاجمين المنافسين و تحركات زملائه المدافعين ، بحيث يمكنه التحرك في الوقت المناسب لغلق الزوايا المختلفة امام المهاجمين ، والوثب للاستحواذ على الكرة قبل المهاجمين المنافسين ، و حارس المرمى الممتاز هو الذى يسيطر بثقة على منطقة الجزاء تقريبا و يمسك الكرات العالية أو المنخفضة و يغطس باقتدار على قدم المهاجم للاستحواذ على الكرة و يخطئ البعض أذ اعتبر ان حارس

المرمى هو أخر خط دفاع ، و لكن في الواقع ان حارس المرمى هو أيضا اول لاعب مهاجم ، فمنه عنده تبدأ الهجمة المرتدة السليمة و يتوقف على ذكاءه سرعة بدء الهجمة المرتدة فهو يحدد ان كان يرمى الكرة باليد لزميله القريب منه أو يركلها بعيدا لزميل أخر ، و تدريب حارس المرمى يأخذ عنايه خاصة في الناحية البدنية أكثر من باقى زملائه في الفريق ، فاللياقة البدنية العالية هي أسلحة حارس المرمى الجيد كما ان حارس المرمى يجب أن تكون لديه أيضا مثله مثل باقى اللاعبين مهارات كرة القدم المختلفة

- المهارات الأساسية لحارس المرمى :

يرى هوغو دويلر (2004) بأن حارس المرمى العمود الفقرى يعد للفريق بسبب المركز الذى يشغله، و الذى يتطلب منه الدفاع عن مرماه بصورة مركزة وفعالة، إذ أن طبيعة المباريات تتطلب أن يمتاز حارس المرمى بمهارات أساسية خاصة،

و الشكل (2) يوضح مهارات حارس المرمى



شكل رقم (2) مهارات حارس المرمى

مهارات حارس المرمى من وجهة نظر هوغو دويلر (2004) (51 : 65)

يشير حسن أبوعبده (1999) ان مهارات حارس المرمى تنقسم إلى :

أ- حركات حارس المرمى بدون كرة و هي : -

1- الوقفه الأساسية (وضع الاستعداد)

2- التحرك لسد الثغرات

ب - حركات حارس المرمى باستخدام الكرة

و تنقسم حركات حارس المرمى بالكرة إلى :

1-الحركات الدفاعية لحارس المرمى :

- أمساك الكرات المواجهة باليدين .
- الارتماء لمسك الكرة .
- دفع الكرة بضربها بالقبضة أو القبضتين إلى داخل الملعب .
- تشتيت (ابعاد) الكرة بجوار القائم أو فوق العارضة .
- تشتيت الكرة بالرجل .

2-الحركات الهجومية لحارس المرمى

- دحرجة الكرة على الارض من اسفل
- رمى الكرة باليد من اعلى
- ركل الكرة بالقدم

و قسم بطرس رزق الله (1994) مهارات حارس مرمى كرة القدم إلى :

أ- مسك الكرة الأرضية : (الطريقة الأمامية – الطريقة الجانبية)

ب- مسك الكرة المرتفعة : (امام الصدر – جانبا – يمينا – يسارا)

ج- مسك الكرة العالية : (الأمامية – الجانبية – جذب الكرة بالقبض عليها)

و قد قام كلا من عبده صالح ، مفتى ابراهيم (1985) بتقسيم مهارات حارس مرمى كرة القدم إلى :

أ- التحرك في المرمى .

ب- مسك الكرة

ت- الارتماء لمسك الكرة

و يختلف الامساك بالكرة باختلاف ارتفاعاتها كما يلى :

1 – الامساك بالكرات الارضية و هي تنقسم إلى قسمين رئيسيين هما :

- مسك الحارس للكرة و هو واقف
- مسك الحارس للكرة مع وضع ركبة على الارض و ثنى الساق الأخرى

2 – الامساك بالكرات متوسطة الارتفاع : و المقصود بها الكرات التى يكون ارتفاعها بين الركبتين و مستوى الرأس .

3 – الامساك بالكرات العالية فوق الرأس : والمقصود بالكرات العالية فوق الرأس و هي الكرات التى تكون مرتفعه و لا يمكن وضع الصدر خلفها

4 – ضرب الكرة بالقبضة أو ابعادها براحة اليد

فى حالة ما اذا لم يتمكن حارس المرمى من الامساك بالكرة و هي عالية فمن المفضل في مثل هذه الحالة ابعادا الكرة باليدين معا (بقبضتا اليدين) أو بقبضة واحدة أو ابعادها باطراف اصابعه أو راحة اليد فوق العارضة أو خارج المرمى

ت- الارتماء لمسك الكرة

كثيرا ما يلجأ حارس المرمى إلى الارتماء على الكـرة عنـدما لا يسـتطيع مسـك الكرة البعيدة عنه سواء كانت هذه الكرات ارضية ام عالية ، حيث يرمى نفسه في اتجاه الكرة لمسكها أو دفعها خارج مرماه اذا لم يتمكن من مسكها و يتطلب الامـر المرونـه و الرشاقة و القوة المناسبة .

بيـنما صـنفها مفتـى ابـراهيم حمـاد (1994) تحـت مسـمى الجوانـب الفنيـة والخططية في حراسة المرمى و هي كالتالى :

1-مسك الكرة الأرضية بطريقتين هما

- مسك الحارس للكرة من الوقوف ثنى الجذع أماما اسفل
- مسك الحارس للكرة مع ثنى الركبه

1-مسك الكرات متوسطة الارتفاع

2-مسك الكرات العالية

3-ضربة الكرة بقبضتى اليد

4-الارتماء على الكرة :

- الارتماء للآمساك بالكرة
- الارتماء لابعاد الكرة عن المرمى

5-تصنيف الزوايا (حركات القدمين)

6-سد الزوايا عند الارتماء في حالة الانفراد بالحارس

7- التصدى للكرات العارضية :

- بعد الكرة عن المرمى وليس مطلوب من الحارس الخروج .
- الاختيار السريع بين الامساك بالكرة أو ضربها بعيدا

8-**دور حارس المرمى في بدء الهجوم :**

- رمى الكرة باليد
- التمرير بالتقدم عندما يكون الحارس ممسكا بالكرة في يديه و هما نوعان :
- التمريره الطائرة
- التمريره نصف طائرة

10- **ركلة المرمى**

11- **التصدى لركلات الجزاء :**

- الارتماء في احدى الزوايا
- الارتماء في اتجاه الكرة

و يرى ابراهيم محمد احمد عبدالله (2009) أن اهم المهارات الخاصة بمهارات حارس مرمى كرة القدم هي :

أ- المهارات الدفاعية :

1- الإمساك بالكرة باليدين :- ومنها

- الكرة المواجهة :
  - من أسفل
  - من المستوى المتوسط

- من المستوى العالى
- الكرة الموجهه من الجانب (مع السقوط) :
- من اسفل (الكرات الأرضية)
- من المستوى المتوسط
- العالية في المستوى العالى

ب - الكرات العرضية :

تسبق هذه الكرات غالبا الاقتراب ثم الارتقاء :

1 - ابعاد الكرة بالقبضة أو القبضتين

2 - إمساك الكرة من اعلى نقطة لها .

و يلي ذلك الهبوط

و يراعى في ذلك :

-أن تكون قدم الارتقاء هي قدم الهبوط

-ان تكون رجل الارتقاء للحارس في وضع ثابت من اول الارتقاء حتى الانتهاء في الهبوط .

ب - المهارات الهجومية

1 - رمى الكرة باليدين أو بيد واحدة أو الركل باليد و القدم :

- بدء هجمة بعد الدفاع .
- بدء هجوم خاطف من خلف دفاع الفريق المنافس

2- السيطرة على الكرة عند ارجاع الكرة من المدافع ثم التمرير الصحيح سواء كان قصيرا أو طويلا للزميل لبداية هجمة منظمة .

- المهارة

ما يفعله الحارس من أداءات

1-مسك الكرة

2-ضرب الكرة بالقبضة أو بالقبضتين

3-توجيه رمى الكرة باليد أو بالقدم

- مسئوليات حارس المرمى :

يرى الباحث ان مسؤليات حارس المرمى تنقسم إلى :

اولا : في حالة الإستحواز على الكرة

1 – توجيه زملائه داخل الملعب

2 – التمرير الصحيح للاعبى فريقه

3 – ان يكون الحارس متابعا للكرة اينما وجدت و في كل ارجاء الملعب

4 – التركيز داخل منطقة المرمى لتجنب الحارس المفاجأت من الكرات الملعوبة من مسافات بعيدة

5 – على الحارس ان يكشف كافة ارجاء الملعب جيدا

6 – على الحارس ان يتحرك بإنضباط داخل منطقة المرمى

7 – تمرير الكرة لانسب و افضل الاعبين في مكانه

ثانيا : في حالة فقدان الكرة

1 – الإنقضاض السليم على الكرة في حالة التصويب على الحارس

2 – الخروج السليم من المرمى

3 – التفاهم مع المدافعين

4 – التركيز في حالة الإنفرادات على الحارس

5 – توجيه المدافعين للتغطية السليمة

6 – على حارس المرمى ان يتوجه بالسرعة المطلوبة في اتجاه الكرة

7 – التحكم في بناء الساتر الدفاعى في حالة الضربات الثابتة

8 – التركيز في تحركات المهاجم المنافس

9 – على الحارس تقفيل زوايا المرمى جيدا

يرى ابراهيم محمد احمد عبدالله (2009) ان مسؤليات حارس المرمى هى

1- توجيه الدفاع و اللاعبين في الوقوف داخل الـ18 ياردة كلا في تخصصه سواء .

2- الوقوف على القائم الأمامى

3- الوقوف على القائم الخلفى .

4- التفاهم مع المدافع الحر في تحركاته و ذلك أثناء الركلة الركنية ثم الخروج لمقابلة الكرة و امساكها من اعلى نقطة بعد تحديد الآتى :

- المسافة التى تقطعها الكرة في الهواء
- القوس و الاتجاه المحتمل للانحراف للكرة و الاتجاه اليها

- ارتفاع الكرة
- الخروج بصوت عال و مسموع و باشـارات منهـا يفهـم الـدفاع تغـير واجباته عند خروج الحارس للتغطية

و لذا فان وقوف و خروج الحارس من مرماه في الركلات الركنيه مهـم جـدا و أي تهاون منه قد يسبب خطورة كبيرة على المرمى .

5- الركلة الحرة المباشرة :

- تنظيم حائط الصد
- تحديد عدد اللاعبين في حائط الصد
- توجيه الحائط بعدم التحرك
- الوقوف مع أخر قدم في الحائط لامكانية رؤية الكرة و اللاعب الـذى يقوم باداء الركلة
- الاستعداد لصد الكرة سواء كانت في الزاوية خلف حائط الصد ا وفى الزاوية الاخرى
- توجيه المدافعين لمراقبة المهاجمين رجل لرجل
- التنبيه على المدافعين بالمتابعة معه عند التصويب على المرمى

6 – عدد اللاعبين في حائط الصد

لابد من تناسب عدد اللاعبين في حائط الصد مع مكان الخطأ الزود عن مرمـاه برؤية واضحة و سد الزوايا

7 – الركلة الحرة الغير مباشرة :

هذا النوع من الركلات يكون فيها خطورة عاليه لما فيها من خطط كثيرة لعدم لعبها من مرة واحدة ، و من خطورتها قد تحتسب في أي مكان داخل منطقة الجزاء حتى ال6 ياردة و لذا يجب ان يتمتع حارس المرمى بسرعة رد فعل عاليه و توقع لم يحدث في حالات مختلفة في هذه اللعبة

8 – ركلة الجزاء

من المهارات الدفاعية الهامة و الحاسمة في بعض المبارايات و لذلك على المدرب تدريب حارس المرمى عليها باستمرار لما لها من صعوبة على الحارس و تغييره بالوقوف إلى خط المرمى و لا يترك هذا الخط الا بعد ان يلمس اللعب الكرة لتسديدها

– مواصفات حارس المرمى

من المواصفات الحديثة لحارس المرمى ان يتصف بالاتى:

1 – ان يكون نظره حادا سليما

2 – مرونة العضلات وسهولةحركة المفاصل لضمان التحرك بسهولة نحو إتجاه الكرة

3 – الجراءة في غير تهور حتى لا يخشى الخصم و يؤدى كل محاولة لمسك الكرة

4 – ان لا يكون متردد في مسك الكرة أو مهاجمة الخصم أو في قيامه بأى وظيفة من وظائفه

5 – تركيز التفكير في المباراة دون أي امر اخر

6 – الثقة بالنفس وهدوء الأعصاب وخاصة قبل المباراة واثنائها

7 – تنظيم الوقت عند الخروج من المرمى

8 – تجنب الحركات الاستعراضية

9 – الاعتماد على النفس وقدرته على تحمل المسؤليات بدون تراجع

10 – حسن التصرف وسرعة رد الفعل

11 – الرشاقة الخاصة

12 – القدرة السريعة على التفكير والتوقيت و التلبية و التوافق

13 – ان يتعمق في دراسة التكنيكات المختلفة ليواجهها وان يتقن القانون

14 – التفاهم من الناحية النفسية و العلمية مع أعضاء الدفاع

يذكر بطرس رزق الله (1997) أن هناك مجموعة من الصفات التى يجب توافرها في حارس المرمى الممتاز متمثلة فيما يلى :

1) أن يمتاز بالجرأة و الثبات و الهدوء و الأقدام و عدم التردد .

2) أن يمتاز بالذكاء و الثقة بالنفس .

3) يتناسب طول قامته مع وزنه فمثلا الطول 175 : 185 سم و الوزن 72:77 كجم .

4) أن يمتاز بقوة البنية و اللياقة البدنية الكاملة

5) أن يمتاز بمرونة عضلاته و سرعة تلبيته مع عدم المبالغة أو الستعراض في الحركة عند مسك الكرة

6) أن يمتاز بالتوقيت السليم في خروجه من المرمى و ان تمتع يديه بحساسية تامة على الكرة

7) ان يكون لديه القدرة على الوثب لأعلى مسافة كبيرة تمكنه من اللحاق بالكرة .

8) أن يكون لديهالقدرة على الارتماء أو الطيران في الهواء مع الهبوط السليم للأرض مع مراعاة السلامة و عدم الأصابة

9) أن يكون يقظا متابعا للكرة أثناء اللعب موجها لزملائه .

و يشير حسن ابو عبده (1998) ان هناك مميزات يجب توافرها في حارس المرمى و هي :-

1) ان يتمتع بالقدرة على القيادة و توجيه زملائه أثناء سير المباراة

2) ان يمتاز بالشجاعة و الجرأة و الثقة بالنفس

3) ان يكون لديه القدرة على حسن التوقع و الإدراك و التوقيت السليم .

4) أن يتمتع بقدرة كبيرة على سرعة رد الفعل و التوافق العضلى العصبى .

5) ان يتمتع بقدر كبير من الرشاقة و المرونة و السرعة و القوة و القدرة .

6) أن يكون طويل القامة و يتراوح طوله ما بين 185:175 سم على ان يتناسب طوله مع وزنه بحيث يتراوح الوزن ما بين 70 :80 كجم

7) ان يكون ملما و فاهما بكافة الخطط الدفاعية و الهجومية

8) ان يؤدى جميع المهارات الأساسية بكفاءة عالية مثل باقى زملائه في الفريق .

المراجع

أولا: المراجع العربية:

1- إبراهيم أحمد عطية: المعاملة الوالدية للأبناء وعلاقتها بمستوى الطموح، رالةماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، 1995م.

2- إبراهيم الفقي: أسرار قادة التميز دليل الانطلاق وتحرير الطاقات الكامنة، ترجمة أميرة نبيل عرفه، مركز الخبرات المهنية للإدارة (بميك) القاهرة، 1996م.

3- إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001م

4- إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001م.

5- إبراهيم محمد أحمد عبد الله : برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية لحراس مرمي كرة القدم بالدرجة الأولى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2009م

6- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م

7- أحمد العلي: كيف نطور أداء الآخرين، عرض وتحليل لكتاب مهارات المدرب، مجلة التربية، مركز البحوث التربوية والمناهج بدولة الكويت .العدد الثالث والعشرون السنة السابعة ،أكتوبر 1997م.

8- احمد جودة على محمد :بناء مقياس لبعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة متسابقى عدو المسافات القصيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2000م

9-أحمد زكي صالح : نظريات التعلم ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1971م

10-.أحمد عاشور:السلوك الإنساني في المنظمات، دار الجامعات المصرية، الإسكندرية، 1987م.

11-احمد عبد المولى سيد إبراهيم :تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية على بعض الاستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2008م

12- أحمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية، 1998م.

13-أحمد ماهر: إدارة الموارد البشرية، ط5، مركز التنمية والإدارة ، الإسكندرية، 1998م.

14- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995م

15-أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين (دليل المدربين وأولياء الأمور) ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م

16-أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.

17-أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحرك للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، ط1،القاهرة، 1999م.

18-أسامة محمد صالح: مقياس تقدير الذات لطلاب الجامعة، مجلة التقويم النفسي-والتربوي ، تصدر عن جماعة القياس والتقويم التربوي الفلسطيني، السنة الثالثة، العدد السادس، 1995م.

19-أسامه كامل راتب : الإعداد النفسي-لتدريب الناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.

20-أسامه كامل راتب :قلق المنافسة (ضغوط التدريب- احتراق الرياضي)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.

21-اكرامى ابراهيم محمد ياسين :مساهمة بعض المتغيرات البيوميكانيكية والجسمية والبدنيةالمؤثرة في مستوى أداء مهارة الأرتماء للأمساك بالكرة لدى حراسالمرمى في كرة القدم : رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق(2004م)

22-آمال شفيق عزب : دراسة مقارنة لمستوى القلق بإستخدام مقياس " تايلوروجهاز بلاكسو ميتر" وعلاقته بمستوى الأداء المهاري في السباحة ، المجلدالثاني المؤتمر الأول ، كلية التربية الرياضية للبنبن ، أسيوط ،1994م

23-أمال عبد السميع أباظة: مقياس مستوى الطموح لـدى المـراهقين والشـباب، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2004م.

24-أمـال فهمـي عـلي: الاتـزان الانفعـالي وعلاقتـه بمسـتوى الطمـوح، رسـالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، 2002م.

25-أولغا قندلفت: التعليم المهني وعلاقته بمسـتوى الطمـوح وتنميـة القـدرات المهنية لـدى الصـف الأول والثـاني ثـانوي مهنـي بمدينـة دمشـق، رسـالة ماجستيرغير منشورة، جامعة دمشق، 2002م.

26-أيمن غريب: حالة تقدير الذات وعلاقتها بمركز الضبط المـدرك ، مجلـة علـم النفس، السنة التاسعة ، العدد الحادي والثلاثون، 1994م.

27-ايناس محمد عيـد أحمـد :هرمـون الأسـتروجين و علاقتـه بـبعض المتغـيرات الأنثروبومترية و الصفات البدنية و مسـتوى الأداء المهـارى لـدى لاعبـات كرة القدم" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربيـة الرياضـية بنـات ، جامعة حلوان ، 2003م

28- بطرس رزق الله اندراوس : متطلبات لاعب كـرة القـدم البدنيـة والمهاريـة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1994م

29- بطرس رزق الله اندراوس: متطلبات لاعـب كـرة القـدم البدنيـة والمهاريـة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1997م

30- ج .كوك مارشال: التدريب الفعـال ،ترجمـة: فريـق بيـت الأفكـار الدوليـة ، توزيع مؤسسة المؤتمن الرياض، 1999م

31- جيلفورد، ج. ب: ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية، ترجمة يوسف مراد، منشورات جماعة علم النفس التكاملي، المجلد الثاني، الميادين التطبيقية، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1983م.

32- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو "الطفولة والمراهقة"، عالم الكتب، ط5، القاهرة 1995.

33- حبيب الصحاف:معجم إدارة الموارد البشرية وشؤون العاملين، ط1، مكتبة لبنان، 1999م.

34 - حسن السيد أبوعبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مطبعةالإشعاع، الإسكندرية ، 2007م

35- حسن السيد أبوعبده : الإعداد المهاري لكرة القدم ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية ، 1998م

36-حسن السيد أبوعبده : الإعداد المهاري لكرة القدم ، مطابع الإشعاع ، الإسكندرية ، 2002م

37-حسني محمد عز الدين: قياس الروح المعنوية للرياضيين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 1980م.

38-حسين أحمد حسان: الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من مستوى الطموح ونوعية الطموح والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، 2005م.

39 –حمدي عبد المنعم، نادية حسن هاشم: تأثير الفوز والهزيمة على مستوى الروح المعنوية لـدى لاعبـي الكـرة الطـائرة، المجلـة العلميـة للتربيـة البدنيـه نيـة والرياضة، جامعـة حلـوان كليـة التربيـة الرياضـية، ينـاير العـدد التاسـع، 1991م.

40- حنان خليل الحلبي: مستوى الطموح ودوره في العلاقـات الزوجيـة، دراسـة ميدانية في مدينة دمشـق، رسـالة ماجسـتير غـير منشـورة، جامعـة دمشـق، 2000م.

41- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

42- حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، الطبعـة الأولى ، دار الطباعة الحديثة ، القاهرة ، 1988م

43- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994م

44- حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، دار الكتاب للنشر ، 1999م

45- خليـل ميخائيـل معـوض: سـيكولوجية النمـو "الطفولـة والمراهقـة"، دار الفكر الجديد الإسكندرية، ط3، 1994م.

46- خيرية السكري ، محمد جابر بريقع : سلسلة التدريب المتكامل، الجزء الأول، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2001م

47- رائد عيسى حسن الخضور : تـأثير تنميـة القـدرات التوافقيـة الخاصـة عـلى

تحسين الأداءات المهارية لحراس المرمى الناشئين في كرة القدم بدولة فلسطين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2011م

48-رفاعي مصطفى حسين، إسماعيل خليل البيك: دراسة تحليلية لتأثير نتيجة المباراة على مستوى الورح المعنوية للاعبي كرة القدم، بحث منشور، المؤتمر الأول "الرياضة في مصر الواقع والمستقبل"، كلية التربية الرياضه جامعة أسيوط، 1994م.

49- سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1978م.

50- سهيلة حسن عباس: إدارة الموارد البشرية،ط1، الجبيهة، دار وائل، 1997م.

51- سيد عبد العظيم عبد الوهاب: مستوى الطموح وعلاقته ببعض القدرات العقلية والسمات الانفعالية للشخصية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا، 1992م.

52- السيد علي شتا: التفاعل الاجتماعي والمنظور الظاهري، ط1، منشاة المعارف، الإسكندرية، 2000م.

53- سيد مرسي: العلوم السلوكية في مجال الإدارة والإنتاج القاهرة، المالية للنشر، 1987م.

54- شريف مهني محمود: دراسة الاغتراب وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلاب الثانوية العام والفني والصناعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس،القاهرة، 2001م.

55- شوقيه إبراهيم: الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات، رسالة ماجستير مودعة بكلية التربية، جامعة الزقازيق، 1993م

56- صالح الشبكشي: العلاقات الإنسانية في الإدارة، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، 1969م.

57- صباح كمال أبو شاهين: مستوى الطموح لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي المصابين بشلل الأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس،1995م.

58- صبري أحمد العدوي : حالة ما قبل البداية (ما قبل المنافسة) لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1977م

59- صفا فتحى رزق احمد باشا :تاثير التدريب بأسلوبى (الأيزوكينتيك – البليو مترى) لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم تحت 19 سنةرسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2005م

60- صلاح الشنواني: إدارة الأفراد والعلاقات الإنسانية، مدخل الأهداف، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 1999م.

61- طارق محمود عبدالسلام : دراسة تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و مدى تأثيرها على تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئى مدارس كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، 2000م

62- عادل حسن: إدارة الأفراد والعلاقات الإنسانية، الإسكندرية، مؤسسة شباب الجامع 1998م.

63- عادل حسني السيد : بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري للاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعةأسيوط ، 1996

64- عادل عبد الحميد الفاضي : تأثير تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على أداء مهارتي رمية التماس وضرب الكرة بالرأس للاعبي كرة القدم الناشئين ، بحث منشور ، المؤتمر الإقليمي الرابع بالمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، من 15 – 17 أكتوبر 2008م ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية ، أبوقير ، جامعة الإسكندرية ، 2008م

65- عادل عبد الله محمد: اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1991م.

66- عبد الرحمن العيسوي: سيكولوجية النمو "دراسة في نمو الطفل والمراهق" دار النهضة العربية، بيروت، د.ت

67- عبد الرحمن توفيق: كيف تصبح مدرباً فعالاً، موسوعة التدريب لتنمية البشرية، ج3، 1999م.

68 - عبد الرحيم بخيت: دور الجنس في علاقته بتقدير الذات في بحوث المؤتمر الأول لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية،ابريل، القاهرة، 1999م

69- عبد الرقيب أحمدالبحيري :تشخيص القلق باستخدام رورشاخ، دار المعارف، الإسكندرية ، 1985م

70- عزت محمود الكاشف : الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991م

71-عزت محمود الكاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991م

72- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة التاسعة، دار الكتاب الجامعي ، الإسكندرية ، 1999م

73-عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1985م

74- عصام عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، دار المعارف، القاهرة، 1994م

75- عصام نور سرية: علم نفس النمو، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2006م.

76- علي شراب: جوهر العملية التدريب ،مجلة التدريب والتنمية ،العدد (43) رجب،1423هـ، 1997م.

77- عماد سمير محمود : بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة الرومانية واليابانية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 1999

78- عماد سمير محمود: بناء مقياس للروح المعنوية للاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي الدولي الرابع، الاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة في ضوء سوق العمل، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2009م.

79- عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكي : تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ، 1997م

80- كامل برير: إدارة الموارد البشرية وكفاءة الأداة التنظيمي، ط1، 1997م.

81- كاميليا إبراهيم عبد الفتاح: استبيان مستوى الطموح للراشدين كراسة التعليمات، مكتبة النهضة المصرية القاهرة، 1975م

82- كاميليا عبد الفتاح: دراسات سيكولوجية في مستوى الطموح والشخصية، القاهرة، دار النهضة العربية، 1990م.

83- كمال دسوقي: ذخيرة علم النفس، جامعة القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع، 1990

84- ماجد محمد السعيد على العزازى: تاثير برنامج تدريبى على بعض مكونات الجسم و الكفاءة البدنية و علاقتها بمستوى الأداء المهارى لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، 2000م

85- ماجد محمد السعيد علي العزازي : دراسة عملية لبعض الجوانب الفنية الفنية المسهمة في مستوى الأداء المهاري للعبي كرة القدم من الصم والبكم ، ، رسالة دكتوراه غيرمنشوره كليةالتربيةالرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2005م

86- محجوب الصدق المصطفى: تقدير الذات لدى الشيوخ والمسنين وعلاقته بالاكتئاب " دراسة ميدانية بالولاية الشمالية " رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخرطوم، 1998م.

87- محمد السيد الجنيدي : تأثير برنامج تدريبي لتنمية تحمل السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2005م

88- محمـد الصـائم عـثمان : تـدريب المعلمـين أثنـاء الخدمـة بعـض التجـارب المعاصرة، ط1 مكتبة الختبي، بيشة، 2001م.

89- محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1996م

90- محمد العربي شمعون : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتـاب للنشر ، القاهرة ، 1998م

91- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م

92- محمد المرشدى موسى:دراسة معملية لمستوى الطموح وتقـدير الـذات لـدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ، العدد9 ، جامعة المنصورة، 1987م.

93- محمد بن عبد الله الحربي: الـروح المعنويـة وعلاقتهـا بـالأداء الـوظيفي لـدى العاملين بإدارة الـدفاع المـدني بالريـاض، رسـالة ماجسـتير، جامعـة نـايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، 2005م.

94- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعـة الخامسـة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1983م

95- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسـات ، الطبعـة السـابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992م

96- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1983 م

97- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1987م

98- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2002م

99- محمد حسن علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1997م

100- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998م

101- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط7، دار المعارف القاهرة، 1992م.

102- محمد حسن علاوي:علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002م.

103- محمد حسن علاوي:مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.

104- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين،ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م

105- محمد دشر هلال العقابي : أثر برنامج اللعب الموجه على بعض مظاهر الاضطرابات النفسية والسلوكية لدى أطفال ما قبل المدرسة في بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2012م

106-محمد ربيب الله: علاقة المشاركة في صناعة القرار بالروح المعنوية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات الجزائرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم أصول التربية، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، 2007م

107- محمد عبد التواب معوض، سيد عبد العظيم: مقياس مستوى الطموح، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2005م.

108- محمد عبد الفتاح ياغي: التدريب الإداري بين النظرية والتطبيق،ط1، دار الخريجي الرياض، 1992م

109- محمد عبده صالح الوحش ، مفتي إبراهيم حماد : الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985م

110- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995م

111- محمود فتحي عكاشة: تقدير الذات و علاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال اليمن ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، العدد السابع ، الجزء الرابع، 1986م

112- محمود يحيى سعد: العلاقة بين بعض المتغيرات البدنية والفنية والنفسية ونتائج المباريات في كرة السلة للناشئين تحت 15سنة بجمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، 1994م.

113- محيي الدين أحمد حسين : مشكلات التفاعل الاجتماعي بين التحديد والمعالجة. دار المعارف القاهرة، 1982م

114- مسعد علي محمود: المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر بجامعة المنصورة، 2000م

115- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق)، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م

116- مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري والخططي لاعب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994م

117- مفتي إبراهيم حماد: تأثير برنامج لرفع الروح المعنوية لدى لاعبي كرة القدم، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان المجلد الثالث، العدد الأول، يناير، 1991م.

118- ممدوح محمدي، محمد علي: الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، 1998م.

119- ممدوحة محمد سلامة: المعاناة الاقتصادية في تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، ك1،ج3، تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، القاهرة، 1991م

120- منصور فهمي: إدارة الأفراد والعلاقات الإنسانية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1978م.

121- منصور فهمي: الإنسان والإدارة، ط1، دار النهضة العربية، القاهرة، 1982م

122- منى مختار المرسي: الروح المعنوية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى الرياضيين المعاقين بدنيا، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 2002م

123- منيرة أحمد حلمي: التفاعل الاجتماعي: مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1996م.

124- موسوعة علم النفس الشاملة: ط4، دار الكتب المصرية، 1994.

125- نبيل محمد الفحل: دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية – دراسة ثقافية، مجلة علم النفس، العدد الرابع والخمسين، القاهرة، 2000م.

126- نظمي عودة موسى: قلق الامتحان وعلاقته بمستوى الطموح والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان، 1990م.

127- هانم عبد المقصود: نمو القدرة الابتكارية وعلاقتها بنمو تقدير الذات ، رسالة ماجستير مودعة بكلية التربية- جامعة عين شمس، 1983م.

128- هوغو دوبلر : نظريات وطرق التدريب الخاصة في رياضة كرة القدم ، كلية العلوم الرياضية ، جامعة ليبزغ ، 2004م

129- هول وليندزي :نظريات الشخصية ، ترجمة فرج أحمد وقدري حفني، الهيئة المصريةالعامة للنشر والتوزيع، القاهرة، 1978م.

130- وليم تريسي: تصميم نظم التدريب والتطوير،ترجمة سعد أحمد الجبالي، الإدارة العامة للبحوث، معهد الإدارة العامة، 1991م .

131- يوسف عبد الفتاح منصور: القدرة على التفكير الابتكاري وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلاب الصف الثالث ثانوي بدولة الإمارات العربية المتحدة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، 1992م.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

132 - Briggs, L. and Richardson, W1992 Causes and effects of low morale among secondary teachers. Instructional psychology, vol.19,no.1.pp87

133-Gordan Guin: Human nesource Management Paractial Approach, Boston, Allyn, Bacon,Inc

134- Jerson, r.and deshaiase p:competitive treit anxiety and performance,1978

135- Kristen ‹C.K,et.al,(1999): Gender Differences in Self- Esteem,Ameta Analysis ‹Psychological Bulletin,125(4),p470-500.

136-Laurence , D (1981): TheDevelopment of self-esteem questionnaire. Journal of Education Psychology, vol‹ (5) .No.(7), p 245-251.

137-Lowe, ranball h:anew lookatthe relationshib between arousal and performance,1973

138-Lowe, ranball h:anew lookatthe relationshib between arousal and performance,1973

139-Maria ‹K&.Harnish, D.L,(2000): Self- Esteem in Children, British Journal ofEducation

Psychology,(70),p229-242

140-Martens, R. and simon J : Comparison of three predictors of state anxiety in competitive situation , Rese Quar, vol . 47 , no , 3 , 1976

141-Monk D:(1994) Subject area preparation of secondary mathematics teachers and science teachers and student achievement .Economics Education review,vol 13,no2,pp,125

142 - Morgan, w:relationship between level of psychological state anxiey before mathes in wrestler,1970

143-Richard&Scott,R(1989): Self- Esteem, Houghton ، New York

144-Robert, Weinberg and marvin genocchi : relationship between competitive trait anxiety,1980

145- Spielberger , C . D . , Gorsuch , R . L .and Lushene, R . E. : state trait anxiety inventory, consulting psychologists press , Inc California, 1970.

146-Their,goel and odonnell,lee: relationship between trait anxitty, 1981

147-Tudor , Bompa , Variation of preordination of strength and conditioning of strength Vol (18) No (3) June . 1996

مراجع شبكة الانترنت:

148- abo fawzy http://www.iraqacad.org/vb/showthread.php

149-carmilo_ww.com

150- Dick Devenizo "think like champion"

151 –http://books.google.com.eg/books

152-http://sirah.al-islam.com/display.asp?f=rwd3264.htm

153- http://www.badnia.net/vb/showthread.php?t=4292

154- http://badnia.net/vb/showthread.php?p=156499